

**PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach)** Du 27 Fevrier 2023 au 03 Septembre 2023  
**CLUB NEONESS SEVRAN**



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		09:30 <b>Zumba</b> 45 min.				
		10:15 <b>Body Sculpt</b> 45 min.			10:30 <b>Neo Caf</b> 45 min.	
					11:15 <b>Neo Pilates</b> 45 min.	
					12:00 <b>Step</b> 45 min.	
		17:30 <b>Neo Pilates</b> 30 min.				
18:00 <b>Neo Hiit</b> 45 min.	18:00 <b>Neo Cross Training</b> 45 min.	18:00 <b>Neo Caf</b> 45 min.	18:00 <b>Neo Yoga</b> 45 min.	18:00 <b>Neo Caf</b> 45 min.		
18:45 <b>Body Sculpt</b> 45 min.	18:45 <b>Zumba</b> 45 min.	18:45 <b>Body Training Force</b> 45 min.	18:45 <b>Neo Caf</b> 45 min.	18:45 <b>Body Combat Training</b> 45 min.		
19:30 <b>Body Training Cardio</b> 45 min.	19:30 <b>Body Sculpt</b> 45 min.	19:30 <b>Neo Hiit</b> 45 min.	19:30 <b>Body Combat Training</b> 45 min.	19:30 <b>Neo Stretch</b> 45 min.		
20:15 <b>Neo Yoga</b> 45 min.						

**new NOUVEAU**

**COURS SUR RÉSERVATION**  
 réservation recommandée  
 mais pas obligatoire

**DOMINANTES**

**Cardio & Danse**

**Bien-être**

**Renforcement musculaire**

Ce planning de cours collectifs est susceptible de subir des modifications en fonction des attentes des adhérents et des impératifs de production. **NB: Les durées des séances comprennent l'installation et le rangement.**

