

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 01 Janvier 2018 au 02 Septembre 2018

CLUB NEONESS SEVRAN



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	Zumba 45 min.	Caf 45 min.		Body Combat 45 min.	Step Debutant 45 min.		
10:15	Body Sculpt 45 min.	Body Attack 45 min.		Abdos Fessiers 30 min.	Body Pump 45 min.		
		Gym Zen 45 min.			Zumba Burst 30 min.		
12:15	Zumba 45 min.		Abdos Fessiers 30 min.		Body Balance 45 min.	Caf 45 min.	
13:00	Abdos Fessiers 30 min.		Mouv'k 45 min. <small>new</small>			Step Debutant 45 min.	
						Body Balance 45 min.	
18:00	Mix Fitness 45 min.						
18:45	Caf 45 min.	Body Pump 45 min.	Kuduro Fit 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Caf 45 min.		
19:30	Body Combat 60 min.	Mouv'k 60 min. <small>new</small>	Body Pump 45 min.	Body Pump 45 min.	Body Attack 45 min.		
20:30	Abdos Fessiers 30 min.	Body Sculpt 30 min.	Body Attack 60 min.	Body Combat 45 min.	Boot Camp 45 min.		
		Boot Camp 60 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Zumba 45 min.	Stretching 45 min.		

new NOUVEAU

COURS SUR RÉSERVATION
réservation recommandée
mais pas obligatoire

DOMINANTES

Cours de cardio-training

Cours de renforcement
et bien-être

Cours de renforcement
musculaire