

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 01 Juillet 2019 au 01 Septembre 2019
CLUB NEONESS SEVRAN



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	Zumba 45 min.	Caf 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Body Combat 45 min.	Step Debutant 45 min.		
10:15	Body Sculpt 45 min.	Mix Fitness 45 min.	Circuit Minceur 45 min. new	Abdos Fessiers 30 min.	Body Pump 45 min.	Caf 45 min.	
					Pilates 45 min. new	Step 45 min.	
						Stretching 45 min.	
18:00	Mix Fitness 45 min.	Body Pump 45 min.	Mouv'k 45 min. new	Abdos Fessiers 30 min.	Caf 45 min.		
18:45	Caf 45 min.	Afrodanse 60 min. new	Body Pump 45 min.	Body Pump 45 min.	Hiit 45 min. new		
19:30	Body Combat 60 min.	Body Sculpt 30 min.	Body Attack 45 min.	Body Combat 45 min.	Body Attack 45 min.		
20:30	Abdos Fessiers 30 min.	Circuit Minceur 60 min. new	Circuit Ventre Plat 45 min. new	Pilates 45 min. new	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

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.**