

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 01 Octobre 2018 au 30 Decembre 2018

CLUB NEONESS BARBÈS



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30		<b>Body Balance</b> 60 min.	<b>Body Pump</b> 45 min.	<b>Body Sculpt</b> 45 min.			
10:30		<b>Abdos Fessiers</b> 30 min.	<b>Zumba</b> 45 min.	<b>Stretching</b> 45 min.			
12:15	<b>Body Attack</b> 45 min.		<b>Caf</b> 45 min.	<b>Mix Fitness</b> 60 min.	<b>Circuit Minceur</b> 45 min. <small>new</small>	<b>Body Attack</b> 60 min.	
13:00	<b>Abdos Fessiers</b> 30 min.					<b>Caf</b> 45 min.	<b>Body Pump</b> 60 min.
15:00	<b>Caf</b> 45 min.						
15:45	<b>Circuit Minceur</b> 45 min. <small>new</small>					<b>Stretching</b> 45 min.	<b>Circuit Minceur</b> 45 min. <small>new</small>
18:00	<b>Body Attack</b> 45 min.	<b>Circuit Corde A Sauter</b> 45 min. <small>new</small>	<b>Body Pump</b> 60 min.	<b>Circuit Minceur</b> 45 min. <small>new</small>	<b>Body Sculpt</b> 45 min.		
18:45	<b>Body Balance</b> 60 min.	<b>Caf</b> 45 min.	<b>Circuit Corde A Sauter</b> 45 min. <small>new</small>	<b>Stretching</b> 45 min.	<b>Body Attack</b> 45 min.		
19:45	<b>Body Jam</b> 45 min.	<b>Step Debutant</b> 45 min.	<b>Body Jam</b> 45 min.	<b>Body Pump</b> 45 min.	<b>Danse Africaine</b> 45 min. <small>new</small>		
20:30	<b>Caf</b> 45 min.	<b>Body Pump</b> 60 min.	<b>Body Sculpt</b> 45 min.	<b>Body Attack</b> 45 min.	<b>Abdos Fessiers</b> 30 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