

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 03 Septembre 2018 au 30 Septembre 2018

CLUB NEONESS BARBÈS



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		09:30 <b>Body Balance</b> 60 min.	09:30 <b>Body Pump</b> 45 min.	09:30 <b>Body Sculpt</b> 45 min.			
		10:30 <b>Abdos Fessiers</b> 30 min.	10:15 <b>Zumba</b> 45 min.	10:15 <b>Stretching</b> 45 min.		10:30 <b>Body Attack</b> 60 min.	11:00 <b>Body Pump</b> 60 min.
12:15	<b>Body Attack</b> 45 min.		12:15 <b>Caf</b> 45 min.	12:15 <b>Mix Fitness</b> 60 min.	12:15 <b>Circuit Minceur</b> 45 min. <small>new</small>	12:15 <b>Stretching</b> 45 min.	<small>new</small> 12:00 <b>Circuit Minceur</b> 45 min.
13:00	<b>Abdos Fessiers</b> 30 min.						12:45 <b>Abdos Fessiers</b> 30 min.
15:00	<b>Caf</b> 45 min.						
15:45	<small>new</small> <b>Circuit Minceur</b> 45 min.						
18:00	<b>Body Attack</b> 45 min.	18:00 <b>Zumba</b> 45 min.	18:00 <b>Body Pump</b> 60 min.	18:00 <b>Circuit Minceur</b> 45 min. <small>new</small>	17:45 <b>Body Sculpt</b> 45 min.		
18:45	<b>Body Balance</b> 60 min.	18:45 <b>Caf</b> 45 min.	19:00 <b>Circuit Corde A Sauter</b> 45 min. <small>new</small>	18:45 <b>Stretching</b> 45 min.	18:30 <b>Body Attack</b> 45 min.		
19:45	<b>Body Jam</b> 45 min.	19:30 <b>Step Debutant</b> 45 min.	19:45 <b>Body Jam</b> 45 min.	19:30 <b>Body Pump</b> 45 min.	19:15 <b>Danse Africaine</b> 45 min. <small>new</small>		
20:30	<b>Caf</b> 45 min.	20:15 <b>Body Pump</b> 60 min.	20:30 <b>Body Sculpt</b> 45 min.	20:15 <b>Body Attack</b> 45 min.	20:00 <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