

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 31 Decembre 2018 au 01 Septembre 2019
CLUB NEONESS BARBÈS



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		09:30 Body Balance 60 min.	09:30 Body Pump 45 min.	09:30 Body Sculpt 45 min.			
		10:30 Abdos Fessiers 30 min.	10:15 Strong 45 min.	10:15 Stretching 45 min.		10:30 Body Attack 60 min.	
12:15	Body Attack 45 min.		12:15 Caf 45 min.	12:15 Body Combat 60 min.	12:15 Circuit Minceur 45 min.	11:30 Caf 45 min.	11:00 Body Pump 60 min.
13:00	Abdos Fessiers 30 min.					12:15 Stretching 45 min.	12:00 Circuit Minceur 45 min.
							12:45 Abdos Fessiers 30 min.
15:00	Caf 45 min.						
15:45	Circuit Minceur 45 min.						
18:00	Body Attack 45 min.	18:00 Circuit Sauter Corde A 45 min.	18:00 Body Pump 60 min.	18:00 Circuit Minceur 45 min.	17:45 Body Sculpt 45 min.		
18:45	Body Balance 60 min.	18:45 Caf 45 min.	19:00 Circuit Sauter Corde A 45 min.	18:45 Stretching 45 min.	18:30 Body Attack 45 min.		
19:45	Body Combat 45 min.	19:30 Pilates 45 min.	19:45 Body Sculpt 45 min.	19:30 Body Pump 45 min.	19:15 Danse Africaine 45 min.		
20:30	Caf 45 min.	20:15 Body Pump 60 min.	20:30 Body Combat 45 min.	20:15 Body Attack 45 min.	20:00 Abdos Fessiers 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

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.**