

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



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30 Body Pump 45 min. 10:15 Gym Zen 45 min.				09:30 Zumba 45 min. 10:15 Caf 45 min.	10:00 Caf 45 min. 10:45 new Hiit 45 min. 11:30 new Pilates 30 min.	
18:15 Body Pump 45 min. 19:00 Body Combat 45 min. 19:45 Abdos Fessiers 30 min.	18:15 Abdos Fessiers 30 min. 18:45 Body Attack 45 min. 19:30 Boot Camp 45 min. 20:15 Gym Zen 30 min.	18:15 new Circuit Minceur 45 min. 19:00 Zumba 45 min. 19:45 Body Attack 45 min. 20:30 Body Pump 45 min.	18:15 Step Debutant 45 min. 19:00 Body Pump 45 min. 19:45 Initiation Danse Afro Caribeenne 45 min. 20:30 Stretching 30 min.	18:15 Caf 45 min. 19:00 Body Combat 45 min. 19:45 Gym Zen 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.**