PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 31 Decembre 2018 au 04 Aout 2019

CLUB NEONESS EPINAY

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