

**PLANNING DES COURS COLLECTIFS** Du 05 Aout 2019 au 11 Aout 2019  
**CLUB NEONESS EPINAY**



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
18:15	Body Pump 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Caf 45 min.	Step Debutant 45 min.	Caf 45 min.		
19:00	Body Combat 45 min.	Body Attack 45 min.	Zumba 45 min.	Body Pump 45 min.	Body Combat 45 min.		
19:30		Gym Zen 45 min.	Body Attack 45 min.	Initiation Danse Afro Caribeenne 45 min.	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.**