

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

CLUB NEONESS KREMLIN



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	<b>new</b> Pilates 45 min.	09:00 Body Sculpt 45 min.	09:30 Body Pump 45 min.	09:30 Caf 45 min.			
10:15	Caf 45 min.	09:45 Step Debutant 45 min.	10:15 Body Balance 45 min.	<b>new</b> 10:15 Strong 45 min.		10:30 Body Pump 60 min.	
12:15	<b>new</b> 12:15 Hiit 30 min.	12:15 Body Attack 45 min.	12:15 Body Combat 45 min.		12:15 <b>new</b> Circuit Corde A Sauter 45 min.	11:30 <b>new</b> Circuit Corde A Sauter 45 min.	
12:45	12:45 Body Pump 45 min.	13:00 Stretching 30 min.	13:00 Abdos Fessiers 30 min.		13:00 Body Balance 45 min.	12:15 Gym Zen 30 min.	
18:15	18:15 Body Combat 45 min.	18:00 Body Pump 60 min.	18:15 Step 45 min.	18:00 Body Balance 45 min.	18:15 Step Debutant 45 min.		
19:00	19:00 Body Sculpt 45 min.	19:00 Zumba 60 min.	19:00 Boot Camp 45 min.	18:45 Body Pump 45 min.	19:00 Body Attack 45 min.		
19:45	19:45 Body Attack 60 min.	20:00 Abdos Express 30 min.	19:45 Body Pump 45 min.	19:30 Zumba 60 min.	19:45 Caf 45 min.		
20:45	20:45 Caf 45 min.	20:30 Lia Debutant 45 min.	<b>new</b> 20:30 Circuit Minceur 30 min.	20:30 Abdos Fessiers 30 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