

CLUB NEONESS KREMLIN



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30 new	Pilates 45 min.	Body Sculpt 45 min.	Body Pump 45 min.	Caf 45 min.			
10:15	Caf 45 min.	Step Debutant 45 min.	Pilates 45 min. new	Strong 45 min. new			
						Body Pump 60 min.	
						11:30 newCircuit Sauter 45 min.	CordeA
12:15 new	Hiti 30 min.	Body Attack 45 min.	Body Combat 45 min.		12:15 newCircuit Sauter 45 min.	Gym Zen 30 min.	
12:45	Body Pump 45 min.	Stretching 30 min.	Abdos Fessiers 30 min.		13:00Stretching 45 min.		
18:15	Body Combat 45 min.	Body Pump 60 min.	Step 45 min.	18:00 newPilates 45 min.	18:15Step Debutant 45 min.		
19:00	Body Sculpt 45 min.	Zumba 60 min.	Boot Camp 45 min.	18:45Zumba 60 min.	19:00Body Attack 45 min.		
19:45	Body Attack 60 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Body Pump 45 min.	19:45Body Pump 45 min.	19:45Caf 45 min.		
20:45	Caf 45 min.	Lia Debutant 45 min.	20:30 newCircuit Minceur 30 min.	20:30Abdos Fessiers 30 min.	20:30Stretching 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.**