

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



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