

**PLANNING DES COURS COLLECTIFS** Du 08 Avril 2019 au 01 Septembre 2019  
**CLUB NEONESS KREMLIN**



	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	<b>new</b> 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.	<b>new</b> 10:15 Pilates 45 min.	<b>new</b> 10:15 Strong 45 min.		10:30 Gym Zen 45 min.	
12:15	<b>new</b> 12:15 Hiit 30 min.	12:15 Abdos Fessiers 30 min.	12:15 Body Combat 45 min.		12:15 <b>new</b> Circuit Sauter 45 min.	11:15 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.	<b>new</b> 12:15 Hiit 30 min.	
18:15	18:15 Body Combat 45 min.	18:15 Body Pump 45 min.	18:15 Step Debutant 45 min.	<b>new</b> 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.	<b>new</b> 20:45 Pilates 45 min.	<b>new</b> 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.**