

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 17 Juin 2019 au 01 Septembre 2019
CLUB NEONESS KREMLIN



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	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.	10:15 new Pilates 45 min.	10:15 new Strong 45 min.		10:30 Gym Zen 45 min.	
12:15	new Hiit 30 min.	12:15 Abdos Fessiers 30 min.	12:15 Body Combat 45 min.		12:15 new Circuit Sauter 45 min.	11:15 Body Pump 60 min.	
12:45	Body Pump 45 min.	12:45 Body Attack 45 min.	13:00 Abdos Fessiers 30 min.		13:00 Gym Zen 45 min.	12:15 new Hiit 30 min.	
18:15	Body Combat 45 min.	18:15 Body Pump 45 min.	18:15 Step Debutant 45 min.	18:15 new Yoga 45 min.	18:15 Caf 45 min.		
19:00	Body Sculpt 45 min.	19:00 Zumba 60 min.	19:00 Boot Camp 45 min.	19:00 new Ragga Sessions 60 min.	19:00 Body Attack 45 min.		
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	Abdos Fessiers 30 min.	20:45 Stretching 45 min.	20:30 new 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.**