

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 26 Aout 2019 au 05 Janvier 2020
CLUB NEONESS IVRY Lundi au vendredi : 9h-22h / Samedi : 9h-20h / Dimanche : fermé



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	Body Pump 45 min.	new Neo Caf 45 min.	new Neo Stretch 30 min.		09:30 Body Sculpt 45 min.		
10:15	new Neo Stretch 45 min.	10:15 Zumba 45 min.	new Neo Caf 30 min.		10:15 new Neo Pilates 45 min.	10:30 Body Pump 60 min.	
			10:30 Body Sculpt 30 min.			11:30 Body Attack 60 min.	
12:15	new Neo Caf 30 min.	12:15 Body Sculpt 45 min.	new Neo Hiit 45 min.	12:15 new Neo Cross Training 45 min.	12:15 Body Pump 45 min.	12:30 new Neo Hiit 45 min.	
12:45	Body Combat 45 min.	new 13:00 Neo Stretch 30 min.	new 13:00 Neo Caf 30 min.	new 13:00 Neo Caf 30 min.	new 13:00 Neo Hiit 30 min.		
				15:00 new Neo Hiit 30 min.			
				15:30 new Neo Caf 30 min.			
				16:00 new Neo Stretch 30 min.			
18:15	new Neo Caf 30 min.	new 18:15 Neo Cross Training 30 min.	18:15 Body Pump 60 min.	18:15 Body Attack 45 min.	new 18:15 Neo Caf 30 min.		
18:45	Step 45 min.	18:45 Body Combat 60 min.		19:00 new Neo Caf 30 min.	18:45 Zumba 45 min.		
19:30	Body Pump 60 min.	new 19:45 Neo Hiit 45 min.	new 19:15 Neo Hiit 45 min.	19:30 Body Combat 45 min.	new 19:30 Neo Cross Training 45 min.		
20:30	Zumba 45 min.	new 20:30 Neo Stretch 30 min.	new 20:00 Neo Caf 30 min.	20:15 Body Pump 45 min.			
			new 20:30 Neo Pilates 45 min.				

new NOUVEAU



COURS SUR RÉSERVATION
 réservation recommandée
 mais pas obligatoire

DOMINANTES

Cardio & Danse

Bien-être

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.