

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 15 Juin 2020 au 03 Janvier 2021
CLUB NEONESS IVRY Lundi au vendredi : 9h-22h / Samedi : 9h-20h / Dimanche : fermé



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