

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 03 Septembre 2018 au 30 Decembre 2018

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.	Caf 45 min.	Step Debutant 30 min.		Body Sculpt 45 min.		
10:15	new Circuit Ventre Plat 45 min.	Zumba 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.		Gym Zen 45 min.		
10:30			Stretching 30 min.			Body Pump 60 min.	
12:15	Cxworx 30 min.	Body Sculpt 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Boot Camp 45 min.	Body Pump 45 min.	Body Attack 60 min.	
12:45	Body Combat 45 min.	13:00 Stretching 30 min.	12:45 Body Attack 45 min.	13:00 Abdos Fessiers 30 min.	13:00 new Hiit 30 min.	12:30 new Hiit 45 min.	
				15:00 new Hiit 30 min.			
				15:30 new Circuit Ventre Plat 30 min.			
				16:00 Stretching 30 min.			
17:30		Lia Debutant 45 min.					
18:00	Caf 45 min.	18:15 Abdos Fessiers 30 min.	18:15 Body Pump 60 min.	18:15 Body Attack 45 min.	18:00 Caf 45 min.		
18:45	Step 45 min.	18:45 Body Combat 60 min.	19:15 Zumba 45 min.	19:00 Cxworx 30 min.	18:45 Zumba 45 min.		
19:30	Body Pump 60 min.	19:45 Body Sculpt 45 min.	20:00 Boot Camp 45 min.	19:30 Body Combat 45 min.	19:30 Boot Camp 45 min.		
20:30	Zumba 45 min.	20:30 new Circuit Minceur 45 min.	20:45 Gym Zen 30 min.	20:15 Body Pump 45 min.	20:15 Stretching 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