

**PLANNING DES COURS COLLECTIFS** Du 31 Decembre 2018 au 01 Septembre 2019  
**CLUB NEONESS IVRY** Lundi au vendredi : 9h-22h / Samedi : 9h-20h / Dimanche : fermé



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00		Caf 45 min.					
09:30	Body Pump 45 min.	Zumba 45 min.	Step Debutant 30 min.		Body Sculpt 45 min.		
10:15	<b>new</b> Circuit Sauter 45 min.		Abdos Fessiers 30 min.		<b>new</b> Pilates 45 min.		
12:15	Cxworx 30 min.	Body Sculpt 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	12:15 Boot Camp 45 min.	12:15 Body Pump 45 min.		
12:45	Body Combat 45 min.	13:00 Stretching 30 min.	12:45 Body Attack 45 min.	13:00 Abdos Fessiers 30 min.	<b>new</b> 13:00 Hiit 30 min.	11:30 Body Attack 60 min.	
15:00				<b>new</b> 15:00 Hiit 60 min.		12:30 <b>new</b> Hiit 45 min.	
16:00				16:00 Stretching 30 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 Body Attack 45 min.	19:00 Caf 30 min.	18:45 Zumba 45 min.		
19:30	Body Pump 60 min.	19:45 Body Sculpt 45 min.	20:00 Abdos Fessiers 30 min.	19:30 Body Combat 45 min.	19:30 Boot Camp 45 min.		
20:30	Zumba 45 min.	<b>new</b> 20:30 Circuit Minceur 30 min.	<b>new</b> 20:30 Circuit Sauter 45 min.	20:15 Body Pump 45 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.**