

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 01 Janvier 2018 au 02 Septembre 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	Zumba 45 min.	Gym Zen 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.		Gym Zen 45 min.		
			Stretching 30 min.			10:30 Body Pump 60 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.	11:30 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 Body Combat 30 min.	12:30 Caf 45 min.	
				15:00 Caf 45 min.			
				15:45 Gym Zen 45 min.			
18:00	Caf 45 min.	17:30 Lia Debutant 45 min.					
18:45	Step 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.		
19:30	Body Pump 60 min.	18:45 Body Combat 60 min.	19:15 Zumba 45 min.	19:00 Cxworx 30 min.	18:45 Zumba 45 min.		
20:30	Zumba 45 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 Mix Fitness 45 min.	20:45 Abdos Fessiers 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