

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 26 Aout 2019 au 05 Janvier 2020

CLUB NEONESS DENFERT



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	new Neo Caf 45 min.	new Neo Caf 30 min.		new Neo Hiit 45 min.	new Neo Caf 30 min.		
10:30	new Neo Yoga 45 min.	Zumba 45 min.		new Neo Yoga 45 min.	new Tone 45 min.		
12:15	new Neo Caf 30 min.	Body Pump 45 min.	Zumba 45 min.	Body Attack 45 min.	new Neo Hiit 30 min.	Body Pump 45 min.	
13:00	Body Combat 45 min.	new Neo Hiit 30 min.	new Neo Yoga 45 min.	new Tone 30 min.	Body Sculpt 45 min.	new Neo Stretch 45 min.	new Neo Caf 45 min.
		14:45 new Tone 45 min.					14:00 new Neo Hiit 60 min.
		15:45 new Neo Stretch 45 min.					15:15 new Neo Stretch 45 min.
18:00	new Neo Hiit 30 min.	Body Pump 45 min.	new Neo Cross Training 30 min.	Body Combat 45 min.	new Neo Stretch 45 min.		
18:45	Body Attack 45 min.	Step 45 min.	Body Pump 45 min.	Zumba 45 min.	Body Combat 45 min.		
19:45	Body Pump 45 min.	Zumba 45 min.	new Neo Stretch 45 min.	new Neo Cross Training 30 min.	new Neo Caf 30 min.		
20:45	new Neo Stretch 45 min.	Body Sculpt 30 min.	new Neo Hiit 45 min.	new Neo Caf 45 min.	Zumba 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.**