

**PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach)** Du 06 Janvier 2020 au 03 Janvier 2021  
**CLUB NEONESS DENFERT**



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	<b>new</b> Neo Caf 45 min.	<b>new</b> Neo Caf 30 min.		<b>new</b> Neo Hiit 45 min.	<b>new</b> Neo Caf 30 min.		
10:30	<b>new</b> Neo Yoga 45 min.	Zumba 45 min.		<b>new</b> Neo Yoga 45 min.	<b>new</b> Neo Cross Training 45 min.		
12:15	<b>new</b> Neo Caf 30 min.	Body Pump 45 min.	Zumba 45 min.	Body Attack 45 min.	<b>new</b> Neo Hiit 30 min.	Body Pump 45 min.	
13:00	Body Combat 45 min.	<b>new</b> Neo Hiit 30 min.	<b>new</b> Neo Yoga 45 min.	<b>new</b> Neo Cross Training 30 min.	Body Sculpt 45 min.	Body Attack 60 min.	
						<b>new</b> Neo Stretch 45 min.	<b>new</b> Neo Caf 45 min.
							<b>new</b> Neo Hiit 30 min.
							<b>new</b> Neo Cross Training 30 min.
							<b>new</b> Neo Stretch 45 min.
		17:00 Step Debutant 45 min.					
18:00	<b>new</b> Neo Hiit 30 min.	Body Pump 45 min.	<b>new</b> Neo Cross Training 30 min.	Body Combat 45 min.	<b>new</b> 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.	<b>new</b> Neo Pilates 45 min.	<b>new</b> Neo Cross Training 30 min.	<b>new</b> Neo Caf 30 min.		
20:45	<b>new</b> Neo Stretch 45 min.		<b>new</b> Neo Hiit 45 min.	<b>new</b> Neo Stretch 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.**