

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 01 Novembre 2021 au 26 Decembre 2021

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.	new Neo Hiit 45 min.		new Neo Yoga 45 min.	new Neo Cross Training 45 min.		
12:30	new Neo Caf 30 min.	Body Pump 45 min.	new Neo Hiit 45 min.	Body Attack 45 min.	new Neo Hiit 30 min.	10:45 Body Pump 45 min.	
13:15	Body Combat 45 min.	new Neo Hiit 30 min.	new Neo Yoga 45 min.	new Neo Cross Training 30 min.	Body Sculpt 45 min.	11:45 Body Attack 60 min.	
						13:00 new Neo Stretch 45 min.	12:45 new Neo Caf 45 min.
							13:45 new Neo Hiit 30 min.
							14:30 new Neo Cross Training 30 min.
							15:15 new Neo Stretch 45 min.
18:00	new Neo Hiit 30 min.	17:00 Step Debutant 45 min.	18:00 new Neo Cross Training 30 min.	18:00 Body Combat 45 min.	new Neo Stretch 45 min.		
18:45	Body Attack 45 min.	18:00 Body Pump 45 min.	18:45 Body Pump 45 min.	19:00 Zumba 45 min.	19:00 Body Combat 45 min.		
19:45	Body Pump 45 min.	19:00 Step 45 min.	19:45 new Neo Stretch 45 min.	20:00 new Neo Cross Training 30 min.	20:00 new Neo Caf 30 min.		
20:45	new Neo Stretch 45 min.	20:00 Zumba 45 min.	20:45 new Neo Hiit 45 min.	20:45 new Neo Stretch 45 min.	20:45 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.**