

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 03 Septembre 2018 au 30 Decembre 2018

CLUB NEONESS DENFERT



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00	Caf 45 min.			<b>new</b> Circuit Minceur 45 min.			
09:30		Abdos Fessiers 30 min.			Cxworx 30 min.		
10:00	Gym Zen 45 min.	Zumba 45 min.		Stretching 45 min.	<b>new</b> Tone 45 min.		
12:15	Abdos Express 30 min.	<b>new</b> Circuit Minceur 45 min.	Zumba 45 min.	Body Attack 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Body Pump 45 min.	
13:00	Body Combat 45 min.	Stretching 30 min.	Boot Camp 30 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Body Pump 45 min.	Gym Zen 45 min.	Caf 45 min.
14:45			<b>new</b> Tone 45 min.		Zumba 45 min.		Mix Fitness 60 min.
15:45			Caf 45 min.		Gym Zen 45 min.		Gym Zen 45 min.
18:00	Abdos Fessiers 30 min.	Body Pump 45 min.	Cxworx 30 min.	Body Combat 45 min.	Stretching 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 Sculpt 45 min.	Zumba 45 min.	Gym Zen 45 min.	Boot Camp 30 min.	Abdos Fessiers 30 min.		
20:45	Body Pump 45 min.	Body Sculpt 30 min.	Mix Fitness 45 min.	Body Attack 45 min.	Zumba 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