

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 24 Septembre 2018 au 30 Decembre 2018

CLUB NEONESS DENFERT



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00	Caf 45 min.						
09:30		Abdos Fessiers 30 min.					
10:00	Gym Zen 45 min.	Zumba 45 min.		09:00 new Circuit Minceur 45 min.	09:30 Cxworx 30 min.		
12:15	Abdos Express 30 min.	new Circuit Minceur 45 min.	Zumba 45 min.	10:00 Stretching 45 min.	10:15 new Tone 45 min.	10:45 Body Pump 45 min.	
13:00	Body Combat 45 min.	13:15 Stretching 30 min.	13:15 Boot Camp 30 min.	12:15 Body Attack 45 min.	12:15 Abdos Fessiers 30 min.	11:45 Body Attack 60 min.	
			14:45 new Tone 45 min.	13:15 Abdos Fessiers 30 min.	13:00 Body Pump 45 min.	13:00 Gym Zen 45 min.	13:00 Caf 45 min.
			15:45 Caf 45 min.				14:00 Mix Fitness 60 min.
		17:15 Step Debutant 30 min.			14:45 Zumba 45 min.		15:15 Gym Zen 45 min.
18:00	Abdos Fessiers 30 min.	18:00 Body Pump 45 min.	18:00 Cxworx 30 min.	18:00 Body Combat 45 min.	18:00 Stretching 45 min.		
18:45	Body Attack 45 min.	19:00 Step 45 min.	18:45 Body Pump 45 min.	19:00 Zumba 45 min.	19:00 Body Combat 45 min.		
19:45	Body Sculpt 45 min.	20:00 Zumba 45 min.	19:45 Gym Zen 45 min.	20:00 Boot Camp 30 min.	20:00 Abdos Fessiers 30 min.		
20:45	Body Pump 45 min.	21:00 Body Sculpt 30 min.	20:45 Mix Fitness 45 min.	20:45 Body Attack 45 min.	20:45 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