PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 08 Octobre 2018 au 30 Decembre 2018

CLUB NEONESS DENFERT

Lundi

- 09:00 **Caf** 45 min.
- 10:00 **Gym Zen** 45 min.
- 12:15 **Abdos Express** 30 min.
- 13:00 **Body Combat** 45 min.
- 18:00 new **Tone** 30 min.
- 18:45 **Body Attack** 45 min.
- 19:45 **Body Sculpt** 45 min.
- 20:45 **Body Pump** 45 min.

Mardi

- 09:30 **Abdos Fessiers** 30 min.
- 10:15 **Zumba** 45 min.
- 12:15 new **Circuit Minceur** 45 min.
- 13:15 **Stretching** 30 min.
- 17:15 **Step Debutant** 30 min.
- 18:00 **Body Pump** 45 min.
- 19:00 **Step** 45 min.
- 20:00 **Zumba** 45 min.
- 21:00 **Body Sculpt** 30 min.

Mercredi

- 12:15 **Zumba** 45 min.
- 13:15 **Boot Camp** 30 min.
- 14:45 new **Tone** 45 min.
- 15:45 **Caf** 45 min.
- 18:00 **Cxworx** 30 min.
- 18:45 **Body Pump** 45 min.
- 19:45 **Gym Zen** 45 min.
- 20:45 **Mix Fitness** 45 min.

Jeudi

- 09:00 new **Circuit Minceur** 45 min.
- 10:00 **Stretching** 45 min.
- 12:15 **Body Attack** 45 min.
- 13:15 **Abdos Fessiers** 30 min.
- 18:00 **Body Combat** 45 min.
- 19:00 **Zumba** 45 min.
- 20:00 **Boot Camp** 30 min.
- 20:45 **Body Attack** 45 min.

Vendredi

- 09:30 **Cxworx** 30 min.
- 10:15 new **Tone** 45 min.
- 12:15 **Abdos Fessiers** 30 min.
- 13:00 **Body Pump** 45 min.
- 14:45 **Zumba** 45 min.
- 15:45 **Gym Zen** 45 min.
- 18:00 **Stretching** 45 min.
- 19:00 **Body Combat** 45 min.
- 20:00 **Abdos Fessiers** 30 min.
- 20:45 **Zumba** 45 min.

Samedi

- 10:45 **Body Pump** 45 min.
- 11:45 **Body Attack** 60 min.
- 13:00 **Gym Zen** 45 min.

Dimanche

- 13:00 **Caf** 45 min.
- 14:00 **Mix Fitness** 60 min.
- 15:15 **Gym Zen** 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

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.**