

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 31 Decembre 2018 au 01 Septembre 2019
CLUB NEONESS DENFERT



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00	Caf 45 min.			new Circuit Minceur 45 min.			
09:30		Abdos Fessiers 30 min.			Abdos Fessiers 30 min.		
10:00	Gym Zen 45 min.	Zumba 45 min.		Stretching 45 min.	new Tone 45 min.		
12:15	new Circuit Ventre Plat 30 min.	Body Pump 45 min.	Zumba 45 min.	Body Attack 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Body Pump 45 min.	
13:00	Body Combat 45 min.	new Hliit 30 min.	Stretching 30 min.	new Tone 30 min.	Zumba 45 min.	Body Attack 60 min.	
13:00						Gym Zen 45 min.	Caf 45 min.
14:45		new Tone 45 min.			new Circuit Minceur 45 min.		Mix Fitness 60 min.
15:45		Gym Zen 45 min.			Gym Zen 45 min.		Gym Zen 45 min.
17:15		Step Debutant 30 min.					
18:00	new Tone 30 min.	Body Pump 45 min.	new Circuit Ventre Plat 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

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.**