

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 16 Avril 2018 au 02 Septembre 2018

CLUB NEONESS DENFERT



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