

PLANNING DES COURS COLLECTIFS De l'ouverture du club au 05 janvier 2020
CLUB NEONESS DENFERT



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	new Neo Caf 45 min.	new Neo Caf 30 min.		new Neo Hiit 45 min.	new Neo Caf 30 min.		
10:30	new Neo Yoga 45 min.	Zumba 45 min.		new Neo Yoga 45 min.	new Tone 45 min.	10:45 Body Pump 45 min.	
12:15	new Neo Caf 30 min.	12:15 Body Pump 45 min.	12:15 Zumba 45 min.	12:15 Body Attack 45 min.	12:15 new Neo Hiit 30 min.	11:45 Body Attack 60 min.	
13:00	Body Combat 45 min.	new 13:15 Hiit 30 min.	new 13:15 Neo Yoga 30 min.	new 13:15 Tone 30 min.	13:00 Body Sculpt 45 min.	new 13:00 Neo Stretch 45 min.	13:00 Caf 45 min.
		14:45 new Tone 45 min.					14:00 new Neo Hiit 60 min.
		15:45 new Neo Stretch 45 min.					15:15 new Neo Stretch 45 min.
		17:15 Step Debutant 30 min.					
18:00	new Neo Hiit 30 min.	18:00 Body Pump 45 min.	new 18:00 Neo Cross Training 30 min.	18:00 Body Combat 45 min.	new 18:00 Neo Stretch 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 Pump 45 min.	20:00 Zumba 45 min.	new 19:45 Neo Stretch 45 min.	20:00 new Neo Hiit 30 min.	new 20:00 Neo Caf 30 min.		
20:45	new Neo Stretch 45 min.	21:00 Body Sculpt 30 min.	new 20:45 Neo Hiit 45 min.	new 20:45 Neo Caf 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

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.**