

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 31 Decembre 2018 au 01 Septembre 2019
CLUB NEONESS PLACE D'ITALIE BUTTE AUX CAILLES



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	Body Balance 45 min.	Grit Cardio 30 min.					
10:15	Step Debutant 45 min.	Body Pump 60 min.	Body Sculpt 45 min.		Zumba 45 min.		
12:15	Body Pump 45 min.	Mix Fitness 60 min.	Caf 45 min.	Zumba 45 min.	Body Sculpt 45 min.	Body Combat 60 min.	Body Balance 45 min.
13:00	Pilates 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Body Attack 45 min.	Pilates 45 min.	Grit Cardio 30 min.	Caf 45 min.	Body Pump 45 min.
15:00		Body Sculpt 45 min.					
15:45		Gym Zen 45 min.		Boot Camp 45 min.			
18:00	Body Combat 45 min.	Caf 45 min.	Body Sculpt 45 min.	Body Balance 45 min.	Boot Camp 45 min.		
18:45	Caf 45 min.	Body Attack 60 min.	Zumba 45 min.	Step 45 min.	Grit Cardio 30 min.		
19:30	Grit Cardio 30 min.				Caf 45 min.		
20:00	Body Pump 45 min.	Body Pump 45 min.	Body Combat 60 min.	Caf 45 min.	Body Pump 45 min.		
20:45	Zumba 45 min.	Body Balance 60 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Body Attack 45 min.			
			Grit Cardio 30 min.	Stretching 30 min.			Mix Fitness 60 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.**