

**PLANNING DES COURS COLLECTIFS** Du 31 Decembre 2018 au 16 Juin 2019  
**CLUB NEONESS PLACE D'ITALIE BUTTE AUX CAILLES**



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