

**PLANNING DES COURS COLLECTIFS** Du 17 Juin 2019 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.	<b>new</b> Grit Cardio 30 min.	09:00 Body Sculpt 45 min.		09:30 Zumba 45 min.		
10:15	Step Debutant 45 min.	10:00 Body Pump 60 min.	09:45 Stretching 45 min.		10:15 Caf 45 min.		
12:15	Body Pump 45 min.	12:15 Mix Fitness 60 min.	12:15 Caf 45 min.	12:15 Zumba 45 min.	12:15 Body Sculpt 45 min.	11:00 Body Combat 60 min.	11:00 Body Balance 45 min.
13:00	<b>new</b> Pilates 45 min.	13:15 Abdos Fessiers 30 min.	13:00 Body Attack 45 min.	<b>new</b> Pilates 45 min.	<b>new</b> Grit Cardio 30 min.	12:00 Caf 45 min.	11:45 Body Pump 45 min.
		15:00 Body Sculpt 45 min.		15:00 Boot Camp 45 min.		12:45 Stretching 45 min.	12:30 Mix Fitness 60 min.
		15:45 Gym Zen 45 min.		15:45 Caf 45 min.		15:00 <b>new</b> Grit Cardio 30 min.	
18:00	Body Combat 45 min.	18:00 Caf 45 min.	18:00 Body Sculpt 45 min.	18:00 Body Balance 45 min.	18:00 Boot Camp 45 min.	15:30 Body Pump 45 min.	
18:45	Caf 45 min.	18:45 <b>new</b> Grit Cardio 30 min.	18:45 Zumba 45 min.	18:45 Step 45 min.	18:45 <b>new</b> Grit Cardio 30 min.	16:15 Gym Zen 45 min.	
19:30	<b>new</b> Grit Cardio 30 min.	19:15 Zumba 45 min.	19:30 Body Combat 60 min.	19:30 Caf 45 min.	19:15 Caf 45 min.		
20:00	Body Pump 45 min.	20:00 Body Pump 45 min.	20:30 Abdos Fessiers 30 min.	20:15 Body Attack 45 min.	20:00 Body Pump 45 min.		
20:45	Zumba 45 min.	<b>new</b> Pilates 45 min.	<b>new</b> Grit Cardio 30 min.	21:00 Stretching 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.**