

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 16 Septembre 2019 au 05 Janvier 2020
CLUB NEONESS LYON PART-DIEU



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

new NOUVEAU

COURS SUR RÉSERVATION
 réservation recommandée
 mais pas obligatoire

DOMINANTES

- Cardio & Danse
- Bien-être
- 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.**