

**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			<b>new</b> Pilates 45 min.		<b>new</b> Neo Hiit 45 min.		
10:15			Body Sculpt 45 min.		<b>new</b> Yoga 45 min.	<b>new</b> Strong 45 min.	
10:30						<b>new</b> Neo Stretch 45 min.	
11:15							
12:00						Body Sculpt 45 min.	
12:15	Zumba 45 min.		<b>new</b> Neo Cross Training 30 min.		12:15 Body Pump 45 min.		
12:45			<b>new</b> Neo Hiit 45 min.				
13:00	<b>new</b> Neo Cross Training 30 min.				<b>new</b> Pilates 30 min.		
18:00	Body Pump 60 min.	18:00 Zumba 60 min.	<b>new</b> 18:00 Neo Caf 45 min.	18:00 Step 45 min.	<b>new</b> 18:00 Strong 45 min.		
19:00	<b>new</b> Neo Hiit 45 min.	<b>new</b> 19:00 Neo Cross Training 45 min.	18:45 Step Debutant 45 min.	<b>new</b> 18:45 Pilates 45 min.	18:45 Body Sculpt 45 min.		
19:45	<b>new</b> Neo Caf 45 min.	19:45 Body Pump 45 min.	19:30 Body Pump 45 min.	19:30 Zumba 60 min.	<b>new</b> 19:30 Neo Cross Training 45 min.		
20:30	<b>new</b> Neo Stretch 45 min.		<b>new</b> 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.**