

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 13 Aout 2018 au 02 Septembre 2018

CLUB NEONESS LYON PART-DIEU



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			09:00 Gym Zen 45 min.				
			09:45 Body Sculpt 45 min.		09:30 Stretching 45 min.		
					10:15 new Circuit Minceur 45 min.	10:30 Body Sculpt 45 min.	
12:15	Zumba 45 min.		12:15 Abdos Fessiers 30 min.		12:15 Body Pump 45 min.	11:15 new Circuit Minceur 45 min.	
13:00	Abdos Fessiers 30 min.		12:45 Body Attack 45 min.		13:00 Stretching 30 min.	12:00 Stretching 45 min.	
				15:30 Abdos Fessiers 30 min.			
				16:00 new Circuit Minceur 45 min.			
18:00	Body Pump 60 min.	18:00 Zumba 45 min.	18:00 Body Attack 60 min.	17:45 Step Debutant 45 min.	17:45 Body Attack 45 min.		
19:00	Stretching 45 min.	18:45 Body Pump 45 min.	19:00 Body Sculpt 45 min.	18:30 Body Pump 45 min.	18:30 Body Sculpt 45 min.		
19:45	Abdos Fessiers 30 min.	19:30 Body Attack 60 min.	19:45 Mix Fitness 45 min.	19:15 Body Combat 60 min.	19:15 Zumba 45 min.		
20:15	Body Combat 45 min.	20:30 Gym Zen 30 min.	20:30 Caf 45 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