

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 03 Octobre 2022 au 01 Janvier 2023
CLUB NEONESS LYON PART-DIEU



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12:15	Zumba 45 min.	Neo Caf 45 min.	Neo Cross Training 45 min.	Neo Hiit 45 min.	Body Sculpt 45 min.	Neo Stretch 45 min.	
18:00	Body Sculpt 45 min.	Neo Hiit 45 min.	Body Training Force 45 min.	Neo Cross Training 45 min.	Strong Nation 45 min.		
18:45	Neo Boxe&rope 45 min.	Body Training Force 45 min.	Zumba 45 min.	Neo Pilates 45 min.	Neo Yoga 45 min.		
19:30	Neo Caf 45 min.	Strong Nation 45 min.	Neo Hiit 30 min.	Zumba 45 min.			
20:15	Step Debutant 45 min.	Neo Caf 45 min.	Neo Pilates 45 min.	Neo Stretch 30 min.			
10:30						Body Training Force 45 min.	
11:15						Neo Hiit 45 min.	
12:00							

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.**