

**PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach)** Du 05 Decembre 2022 au 03 Septembre 2023  
**CLUB NEONESS LYON PART-DIEU**



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