

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 10 Septembre 2018 au 06 Janvier 2019
CLUB NEONESS LYON PART-DIEU



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

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.**