

**PLANNING DES COURS COLLECTIFS** Du 04 Mars 2019 au 01 Septembre 2019  
**CLUB NEONESS LYON PART-DIEU**



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00			<b>new</b> Pilates 45 min.				
09:45			Body Sculpt 45 min.		<b>new</b> Circuit Minceur 45 min.		
10:15					Stretching 45 min.		
10:30						Body Sculpt 45 min.	
11:15						<b>new</b> Circuit Minceur 45 min.	
12:00						Stretching 45 min.	
12:15	Zumba 45 min.		Abdos Fessiers 30 min.		Body Pump 45 min.		
12:45			<b>new</b> Circuit Minceur 45 min.				
13:00	Abdos Fessiers 30 min.				<b>new</b> Pilates 30 min.		
18:00	Body Pump 60 min.	Zumba 45 min.	Caf 45 min.	Step Debutant 45 min.	Body Attack 45 min.		
18:45	Body Combat 45 min.	Body Pump 45 min.	<b>new</b> Circuit Minceur 45 min.	<b>new</b> Pilates 45 min.	Body Sculpt 45 min.		
19:00							
19:30		Body Attack 60 min.	Body Pump 45 min.	Body Combat 60 min.	Zumba 45 min.		
19:45	Caf 45 min.						
20:15			Body Attack 60 min.				
20:30	Stretching 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.**