

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 31 Decembre 2018 au 03 Mars 2019
CLUB NEONESS LYON PART-DIEU



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