

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 26 Aout 2019 au 05 Janvier 2020
CLUB NEONESS LYON PART-DIEU



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30			new Pilates 45 min.		new Neo Hiit 45 min.		
10:15			Body Sculpt 45 min.		new Yoga 45 min.	new Neo Hiit 45 min.	
11:15						new Neo Stretch 45 min.	
12:00						Body Sculpt 45 min.	
12:15	Zumba 45 min.		new Neo Training 30 min. Cross		Body Pump 45 min.		
13:00	new Neo Training 30 min. Cross		new Neo Hiit 45 min.		new Pilates 30 min.		
18:00	Body Pump 60 min.	Zumba 45 min.	new Neo Caf 45 min.	Step 45 min.	Body Attack 45 min.		
18:45	Body Combat 45 min.	Body Attack 60 min.	Step Debutant 45 min.	new Pilates 45 min.	Body Sculpt 45 min.		
19:00			Body Pump 45 min.		Body Combat 45 min.		
19:45	new Neo Caf 45 min.	Body Pump 45 min.	Body Attack 45 min.	Zumba 60 min.			
20:30	new Neo Stretch 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.**