

# PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 30 Octobre 2023 au 31 Decembre 2023

CLUB NEONESS MADELEINE Lundi au Dimanche : 6h-23h



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

