

PLANNING DES COURS COLLECTIFS De l'ouverture du club au 01 Septembre 2019
CLUB NEONESS MADELEINE



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00 new Pilates 45 min.			09:00 Body Pump 45 min.	09:00 new Pilates 45 min.		
10:00 Body Sculpt 45 min.			10:00 new Yoga 45 min.	10:00 new HIIT 45 min.	10:00 new Yoga 30 min.	
					10:45 Caf 45 min.	
					11:45 Body Attack 60 min.	
12:15 Body Pump 45 min.	12:15 Body Combat 45 min.	12:15 new Pilates 45 min.	12:15 Body Attack 45 min.	12:15 new Yoga 45 min.		
13:15 Stretching 30 min.	13:15 Caf 30 min.	13:15 new HIIT 30 min.	13:15 Body Sculpt 30 min.	13:15 Caf 30 min.		
					14:00 Body Pump 45 min.	
15:00 new Circuit Sauter 45 min.		15:00 Boot Camp 45 min.			15:00 Body Combat 45 min.	
16:00 Caf 45 min.		16:00 new HIIT 45 min.			16:00 Stretching 45 min.	
18:00 Body Attack 45 min.	18:00 new Pilates 45 min.	18:00 Caf 30 min.	18:00 new HIIT 30 min.	18:00 Caf 45 min.		
19:00 Body Sculpt 45 min.	19:00 Zumba 45 min.	18:45 Body Combat 45 min.	18:45 Body Pump 45 min.	19:00 new HIIT 45 min.		
20:00 Body Combat 45 min.	20:00 Body Pump 45 min.	19:45 Zumba 45 min.	19:45 Body Attack 45 min.	20:00 new Yoga 60 min.		
21:00 Caf 30 min.	21:00 new HIIT 30 min.	20:45 Body Sculpt 45 min.	20:45 Stretching 30 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.