

**PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach)** Du 21 Mars 2022 au 04 Septembre 2022  
**CLUB NEONESS BNF BIBLIOTHÈQUE FRANÇOIS MITTERRAND**



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	<b>Neo Caf</b> 45 min.	<b>Neo Boxe&amp;rope</b> 45 min.	<b>Neo Yoga</b> 45 min.	<b>Body Sculpt</b> 45 min.	<b>Neo Cross Training</b> 45 min.		
10:15	<b>Neo Hiit</b> 45 min.	<b>Body Pump</b> 45 min.	<b>Neo Caf</b> 45 min.	<b>Zumba</b> 45 min.	<b>Neo Pilates</b> 45 min.	<b>Body Pump</b> 60 min.	<b>Neo Pilates</b> 45 min.
12:15	<b>Zumba</b> 45 min.	<b>Neo Yoga</b> 45 min.	<b>Neo Hiit</b> 30 min.	<b>Neo Caf</b> 30 min.	<b>Body Pump</b> 45 min.	<b>Neo Yoga</b> 45 min.	
13:00	<b>Neo Caf</b> 30 min.	<b>Neo Hiit</b> 30 min.	<b>Neo Pilates</b> 45 min.	<b>Body Attack</b> 45 min.	<b>Neo Boxe&amp;rope</b> 30 min.		<b>Body Sculpt</b> 45 min.
18:00	<b>Body Pump</b> 45 min.	<b>Neo Caf</b> 30 min.	<b>Neo Pilates</b> 45 min.	<b>Neo Caf</b> 45 min.	<b>Neo Hiit</b> 45 min.		
18:45	<b>Body Combat</b> 45 min.	<b>Zumba</b> 45 min.	<b>Body Attack</b> 45 min.	<b>Body Pump</b> 45 min.	<b>Neo Stretch</b> 30 min.		
19:30	<b>Neo Yoga</b> 45 min.	<b>Body Pump</b> 45 min.	<b>Body Sculpt</b> 45 min.	<b>Zumba</b> 45 min.	<b>Body Sculpt</b> 45 min.		
20:15	<b>Neo Cross Training</b> 45 min.	<b>Body Attack</b> 45 min.	<b>Neo Hiit</b> 45 min.	<b>Neo Yoga</b> 45 min.	<b>Body Combat</b> 45 min.		<b>Neo Hiit</b> 45 min.
		<b>Neo Stretch</b> 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.**