

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) De l'ouverture du club au 04 Septembre 2022
CLUB NEONESS BNF BIBLIOTHÈQUE FRANÇOIS MITTERRAND



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	Neo Caf 45 min.	Neo Yoga 45 min.	Neo Boxe&rope 45 min.	Body Sculpt 45 min.	Neo Cross Training 45 min.		
10:15	Neo Hiit 45 min.	Neo Caf 45 min.	Body Pump 45 min.	Zumba 45 min.	Neo Pilates 45 min.	Body Pump 45 min.	Neo Pilates 45 min.
12:15	Neo Caf 30 min.	Zumba 45 min.	Neo Hiit 30 min.	Neo Yoga 30 min.	Body Pump 45 min.	Body Combat 45 min.	Body Sculpt 45 min.
12:45	Body Attack 45 min.	Neo Caf 30 min.	Neo Pilates 45 min.	Body Combat 45 min.	Neo Boxe&rope 30 min.	Neo Yoga 45 min.	Neo Hiit 45 min.
18:00	Neo Yoga 45 min.	Neo Boxe&rope 30 min.	Neo Pilates 45 min.	Body Pump 45 min.	Neo Hiit 45 min.		
18:45	Body Pump 45 min.	Body Pump 45 min.	Body Combat 45 min.	Neo Caf 45 min.	Neo Stretch 30 min.		
19:30	Body Combat 45 min.	Body Attack 45 min.	Body Sculpt 45 min.	Afro Dance 45 min.	Neo Caf 45 min.		
20:15	Neo Cross Training 45 min.	Neo Caf 45 min.	Neo Hiit 45 min.	Neo Yoga 45 min.	Body Attack 45 min.		
20:45		Neo Stretch 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.**