

**PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach)** Du 27 Fevrier 2023 au 03 Septembre 2023  
**CLUB NEONESS BNF BIBLIOTHÈQUE FRANÇOIS MITTERRAND**



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	<b>Neo Caf</b> 45 min.	<b>Neo Yoga</b> 45 min.	<b>Neo Caf</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>Neo Caf</b> 45 min.	<b>Body Training Force</b> 45 min.	<b>Zumba</b> 45 min.	<b>Neo Pilates</b> 45 min.	10:00 <b>Body Training Force</b> 60 min.	10:00 <b>Neo Pilates</b> 45 min.
12:15	<b>Neo Caf</b> 30 min.	<b>Zumba</b> 45 min.	<b>Neo Hiit</b> 30 min.	<b>Neo Yoga</b> 30 min.	<b>Body Training Force</b> 45 min.	11:00 <b>Body Combat Training</b> 60 min.	10:45 <b>Body Sculpt</b> 45 min.
12:45	<b>Body Training Cardio</b> 45 min.	13:00 <b>Neo Caf</b> 30 min.	12:45 <b>Neo Pilates</b> 45 min.	12:45 <b>Body Combat Training</b> 45 min.	13:00 <b>Neo Boxe&amp;rope</b> 30 min.	12:00 <b>Neo Stretch</b> 30 min.	11:30 <b>Neo Hiit</b> 45 min.
18:00	<b>Neo Yoga</b> 45 min.	18:00 <b>Neo Boxe&amp;rope</b> 30 min.	18:00 <b>Neo Pilates</b> 45 min.	18:00 <b>Body Training Force</b> 45 min.	18:00 <b>Neo Hiit</b> 45 min.		
18:45	<b>Body Training Force</b> 45 min.	18:30 <b>Body Training Force</b> 45 min.	18:45 <b>Body Combat Training</b> 45 min.	18:45 <b>Neo Caf</b> 45 min.	18:45 <b>Neo Stretch</b> 30 min.		
19:30	<b>Body Combat Training</b> 45 min.	19:15 <b>Body Training Cardio</b> 45 min.	19:30 <b>Body Sculpt</b> 45 min.	19:30 <b>Afro Dance</b> 45 min.	19:15 <b>Neo Caf</b> 45 min.		
20:15	<b>Neo Cross Training</b> 45 min.	20:00 <b>Neo Caf</b> 45 min.	20:15 <b>Neo Hiit</b> 45 min.	20:15 <b>Neo Yoga</b> 45 min.	20:00 <b>Body Training Cardio</b> 45 min.		
		20:45 <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.**