

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 26 Aout 2019 au 05 Janvier 2020
CLUB NEONESS NATION Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					08:45		
					Step Debutant 45 min.		
09:30	Body Sculpt 45 min.	new Neo Yoga 45 min.	09:30 Body Pump 45 min.	09:30 Body Balance 45 min.	new 09:30 Neo Caf 45 min.	10:00 Body Pump 60 min.	
10:15	new Neo Pilates 45 min.	new 10:15 Neo Caf 45 min.	new 10:15 Neo Stretch 45 min.	new 10:15 Neo Hiit 45 min.	new 10:15 Neo Stretch 45 min.	11:00 Body Attack 60 min.	
						12:00 Body Balance 60 min.	
12:15	Body Combat 45 min.	new 12:15 Neo Cross Training 45 min.	12:15 Body Pump 45 min.	12:15 Neo Caf 30 min.	12:15 Body Jam 45 min.		
13:00	new Neo Caf 30 min.	new 13:00 Neo Yoga 45 min.	new 13:00 Neo Hiit 45 min.	12:45 Body Attack 45 min.	new 13:00 Neo Caf 30 min.		
						14:00 Lia 45 min.	14:00 Body Sculpt 45 min.
15:00	new Neo Caf 45 min.					new 14:45 Neo Hiit 60 min.	14:45 Step 60 min.
15:45	new Neo Hiit 45 min.					new 15:45 Neo Caf 45 min.	15:45 Neo Cross Training 30 min.
18:00	new Neo Caf 45 min.	new 18:00 Neo Pilates 30 min.	new 18:00 Neo Caf 30 min.	new 18:00 Neo Yoga 45 min.	new 18:00 Neo Caf 45 min.		
18:45	Body Attack 60 min.	Body Sculpt 45 min.	Step 45 min.	18:45 Body Jam 45 min.	18:45 Body Pump 45 min.		
19:45	Body Pump 45 min.	19:15 Zumba 45 min.	19:15 Body Combat 60 min.	19:30 Body Combat 45 min.	19:30 new Afro Dance 45 min.		
20:30	new Neo Yoga 45 min.	20:00 Body Attack 45 min.	20:15 Body Pump 60 min.	new 20:15 Neo Caf 45 min.			
		new 20:45 Neo Caf 45 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.**