

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 28 Aout 2023 au 31 Decembre 2023

CLUB NEONESS NATION Lundi au dimanche : 6h-23h



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30 Body Sculpt45 min.	09:30 Neo Caf45 min.	09:30 Neo Pilates45 min.		09:30 Neo Caf45 min.		
10:15 Neo Pilates45 min.	10:15 Neo Hiit45 min.	10:15 Body Training Force45 min.		10:15 Neo Stretch45 min.	10:15 Body Training Force45 min.	10:00 Neo Pilates45 min.
					11:00 Body Training Cardio45 min.	10:45 Body Sculpt45 min.
12:15 Body Combat Training45 min.	12:15 Neo Cross Training45 min.	12:15 Neo Hiit45 min.	12:15 Neo Caf30 min.	12:15 Neo Stretch45 min.	11:45 Neo Stretch45 min.	11:30 Neo Hiit45 min.
13:00 Neo Yoga45 min.	13:00 Neo Pilates45 min.	13:00 Body Training Force45 min.	12:45 Body Training Cardio45 min.	13:00 Neo Caf30 min.		
						14:00 Body Sculpt45 min.
						14:45 Step45 min.
						15:30 Neo Stretch45 min.
18:00 Neo Caf45 min.	18:00 Neo Stretch30 min.	18:00 Neo Caf45 min.	18:00 Neo Yoga45 min.	18:00 Body Training Force45 min.		
18:45 Body Training Cardio45 min.	18:30 Body Sculpt45 min.	18:45 Neo Hiit45 min.	18:45 Zumba45 min.	18:45 Neo Cross Training45 min.		
19:30 Body Training Force45 min.	19:15 Zumba45 min.	19:30 Body Training Force45 min.	19:30 Neo Cross Training45 min.	19:30 Afro Dance45 min.		
	20:00 Body Training Cardio45 min.	20:15 Neo Stretch45 min.				
	20:45 Neo Caf45 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.**