

PLANNING DES COURS COLLECTIFS De l'ouverture du club au 30 Decembre 2018

CLUB NEONESS NATION lundi au vendredi : 7h-22h / samedi : 9h-19h / dimanche : 9h-17h



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				08:30 Caf 45 min.		
09:30 Body Sculpt 45 min.	09:30 Caf 45 min.	09:30 Pilates 45 min.	09:30 Body Balance 45 min.	09:15 Stretching 45 min.		
10:15 Stretching 45 min.	10:15 Yoga 45 min.	10:15 Body Pump 45 min.	10:15 Body Attack 45 min.	10:00 Step Debutant 45 min.	10:30 Body Pump 60 min.	
					11:30 Body Attack 60 min.	
12:15 Body Jam 45 min.	12:15 Body Sculpt 45 min.	12:15 Body Pump 45 min.	12:15 Boot Camp 45 min.	12:15 Abdos Fessiers 30 min.	12:30 Body Balance 60 min.	
13:00 Abdos Fessiers 30 min.	13:00 Stretching 30 min.	13:00 Circuit Ventre Plat 45 min.	13:00 Abdos Fessiers 30 min.	12:45 Body Attack 45 min.		
					14:00 Lia 45 min.	14:00 Body Sculpt 45 min.
15:00 Caf 45 min.					14:45 Hiit 60 min.	14:45 Step 60 min.
15:45 Body Balance 45 min.					15:45 Caf 45 min.	15:45 Gym Zen 30 min.
18:00 Body Pump 45 min.	18:00 Stretching 30 min.	18:00 Abdos Fessiers 30 min.	18:15 Yoga 45 min.	18:15 Caf 45 min.		
18:45 Body Combat 60 min.	18:30 Body Sculpt 45 min.	18:30 Step 45 min.	19:00 Body Jam 45 min.	19:00 Body Pump 45 min.		
19:45 Caf 45 min.	19:15 Zumba 45 min.	19:15 Body Attack 60 min.	19:45 Body Combat 45 min.	19:45 Djembel 45 min.		
20:30 Body Balance 45 min.	20:00 Body Attack 60 min.	20:15 Body Pump 60 min.	20:30 Caf 45 min.			
	21:00 Abdos Fessiers 30 min.					

new NOUVEAU

COURS SUR RÉSERVATION
réservation recommandée
mais pas obligatoire

DOMINANTES

Cours de cardio-training

Cours de renforcement
et bien-être

Cours de renforcement
musculaire