

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
09:30	Body Sculpt 45 min.	Caf 45 min.	Gym Zen 45 min.	Body Balance 45 min.			
10:15	Stretching 45 min.	new Yoga 45 min.	Body Pump 45 min.	Body Attack 45 min.	Step Debutant 45 min.		
12:15	Body Jam 45 min.	Body Sculpt 45 min.	Body Pump 45 min.	Boot Camp 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Body Pump 60 min.	
13:00	Abdos Fessiers 30 min.	Stretching 30 min.	new Circuit Ventre Plat 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Body Attack 45 min.	Body Attack 60 min.	
15:00	Caf 45 min.						
15:45	Body Balance 45 min.					Body Balance 60 min.	
18:00	Body Pump 45 min.	Stretching 30 min.	Abdos Fessiers 30 min.			Lia 45 min.	Body Sculpt 45 min.
18:45	Body Combat 60 min.	Body Sculpt 45 min.	Step 45 min.	new Yoga 45 min.		Hiit 60 min.	Step 60 min.
19:45	Caf 45 min.	Zumba 45 min.	Body Attack 60 min.	Body Jam 45 min.		new Caf 45 min.	
20:30	Body Balance 45 min.	Body Attack 60 min.	Body Pump 60 min.	Body Combat 45 min.		Body Pump 45 min.	
		Abdos Fessiers 30 min.		Caf 45 min.		Djembel 45 min.	
						Caf 45 min.	Gym Zen 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

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.**