

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 07 Mai 2018 au 02 Septembre 2018

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



| Lundi                                     | Mardi                                     | Mercredi                                  | Jeudi                                     | Vendredi                                  | Samedi                                  | Dimanche                               |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|
|                                           |                                           |                                           |                                           | 08:30<br><b>Caf</b><br>45 min.            |                                         |                                        |
| 09:30<br><b>Body Sculpt</b><br>45 min.    | 09:30<br><b>Caf</b><br>45 min.            | 09:30<br><b>Gym Zen</b><br>45 min.        | 09:30<br><b>Body Balance</b><br>45 min.   | 09:15<br><b>Stretching</b><br>30 min.     |                                         |                                        |
| 10:15<br><b>Stretching</b><br>45 min.     | 10:15<br><b>Gym Zen</b><br>45 min.        | 10:15<br><b>Body Pump</b><br>45 min.      | 10:15<br><b>Body Attack</b><br>45 min.    | 09:45<br><b>Step Debutant</b><br>45 min.  |                                         |                                        |
|                                           |                                           |                                           |                                           |                                           | 10:30<br><b>Body Pump</b><br>60 min.    |                                        |
|                                           |                                           |                                           |                                           |                                           | 11:30<br><b>Body Attack</b><br>60 min.  |                                        |
| 12:15<br><b>Abdos Fessiers</b><br>30 min. | 12:15<br><b>Body Sculpt</b><br>45 min.    | 12:15<br><b>Body Pump</b><br>45 min.      | 12:15<br><b>Boot Camp</b><br>45 min.      | 12:15<br><b>Abdos Fessiers</b><br>30 min. | 12:30<br><b>Body Balance</b><br>45 min. |                                        |
| 12:45<br><b>Body Jam</b><br>45 min.       | 13:00<br><b>Stretching</b><br>30 min.     | 13:00<br><b>Abdos Fessiers</b><br>30 min. | 13:00<br><b>Abdos Fessiers</b><br>30 min. | 12:45<br><b>Body Attack</b><br>45 min.    |                                         |                                        |
|                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |                                         | 14:00<br><b>Body Sculpt</b><br>45 min. |
| 15:00<br><b>Caf</b><br>45 min.            |                                           |                                           |                                           |                                           | 14:45<br><b>Boot Camp</b><br>60 min.    | 14:45<br><b>Step</b><br>60 min.        |
| 15:45<br><b>Mix Fitness</b><br>45 min.    |                                           |                                           |                                           |                                           | 15:45<br><b>Lia</b><br>45 min.          | 15:45<br><b>Gym Zen</b><br>30 min.     |
|                                           |                                           |                                           |                                           |                                           | 16:30<br><b>Caf</b><br>45 min.          |                                        |
|                                           |                                           |                                           |                                           |                                           |                                         |                                        |
| 18:00<br><b>Body Pump</b><br>45 min.      | 18:00<br><b>Stretching</b><br>30 min.     | 18:00<br><b>Abdos Fessiers</b><br>30 min. | 18:15<br><b>Gym Zen</b><br>45 min.        | 18:15<br><b>Caf</b><br>45 min.            |                                         |                                        |
| 18:45<br><b>Lia</b><br>45 min.            | 18:30<br><b>Body Sculpt</b><br>45 min.    | 18:30<br><b>Step</b><br>45 min.           | 19:00<br><b>Body Jam</b><br>45 min.       | 19:00<br><b>Body Pump</b><br>45 min.      |                                         |                                        |
| 19:30<br><b>Body Combat</b><br>60 min.    | 19:15<br><b>Zumba</b><br>45 min.          | 19:15<br><b>Body Attack</b><br>60 min.    | 19:45<br><b>Caf</b><br>45 min.            | 19:45<br><b>Djembel</b><br>45 min.        |                                         |                                        |
| 20:30<br><b>Body Balance</b><br>45 min.   | 20:00<br><b>Body Attack</b><br>60 min.    | 20:15<br><b>Body Pump</b><br>60 min.      | 20:30<br><b>Body Combat</b><br>45 min.    |                                           |                                         |                                        |
|                                           | 21:00<br><b>Abdos Fessiers</b><br>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