



**PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach)** Du 07 Juin 2021 au 29 Aout 2021  
**CLUB NEONESS BATIGNOLLES** Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h

|       | Lundi                             | Mardi                                     | Mercredi                               | Jeudi                                          | Vendredi                                       | Samedi                                         | Dimanche                                       |
|-------|-----------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 09:30 | Body Sculpt<br>45 min.            | <b>new</b> Neo Caf<br>45 min.             | 09:30 Body Balance<br>60 min.          | 09:30 Body Sculpt<br>45 min.                   | 09:30 <b>new</b> Neo Cross Training<br>45 min. |                                                |                                                |
| 10:15 | <b>new</b> Neo Pilates<br>45 min. | <b>new</b> 10:15 Afro Dance<br>45 min.    | 10:30 <b>new</b> Neo Caf<br>30 min.    | 10:15 <b>new</b> Neo Stretch<br>45 min.        | 10:15 Zumba<br>45 min.                         | 10:30 Body Attack<br>45 min.                   | 10:30 Body Sculpt<br>45 min.                   |
| 12:15 | Body Sculpt<br>30 min.            | <b>new</b> 12:15 Neo Boxe&rope<br>30 min. | 12:15 <b>new</b> Neo Hiit<br>30 min.   | 12:15 Body Pump<br>45 min.                     | 12:15 Body Combat<br>45 min.                   | 11:15 <b>new</b> Neo Cross Training<br>45 min. | 11:15 <b>new</b> Neo Hiit<br>45 min.           |
| 12:45 | Body Attack<br>45 min.            | <b>new</b> 12:45 Neo Yoga<br>45 min.      | 12:45 <b>new</b> Neo Caf<br>45 min.    | 13:00 <b>new</b> Neo Hiit<br>30 min.           | 13:00 Body Sculpt<br>30 min.                   | 12:00 <b>new</b> Neo Pilates<br>45 min.        | 12:00 <b>new</b> Neo Stretch<br>45 min.        |
|       |                                   |                                           |                                        | 14:15 <b>new</b> Neo Cross Training<br>45 min. |                                                |                                                | 14:00 <b>new</b> Neo Caf<br>45 min.            |
|       |                                   |                                           |                                        | 15:00 <b>new</b> Neo Yoga<br>45 min.           |                                                |                                                | 14:45 <b>new</b> Neo Cross Training<br>45 min. |
|       |                                   |                                           |                                        |                                                |                                                | 15:30 <b>new</b> Neo Caf<br>30 min.            | 15:30 <b>new</b> Neo Yoga<br>45 min.           |
|       |                                   |                                           |                                        |                                                |                                                | 16:00 Zumba<br>45 min.                         |                                                |
|       |                                   |                                           |                                        |                                                |                                                | 16:45 Body Pump<br>60 min.                     |                                                |
| 18:00 | Zumba<br>45 min.                  | 18:00 Body Pump<br>45 min.                | 18:00 Body Combat<br>60 min.           | 18:00 Body Balance<br>45 min.                  | 18:00 <b>new</b> Neo Boxe&rope<br>30 min.      |                                                |                                                |
| 18:45 | <b>new</b> Neo Caf<br>30 min.     | 18:45 Body Attack<br>60 min.              | 19:00 Body Sculpt<br>45 min.           | 18:45 Body Attack<br>45 min.                   | 18:30 Step Debutant<br>45 min.                 |                                                |                                                |
| 19:15 | Body Attack<br>60 min.            | 19:45 Zumba<br>45 min.                    | 19:45 <b>new</b> Afro Dance<br>45 min. | 19:30 <b>new</b> Neo Cross Training<br>30 min. | 19:15 Body Balance<br>45 min.                  |                                                |                                                |
| 20:15 | <b>new</b> Neo Hiit<br>30 min.    | 20:30 <b>new</b> Neo Yoga<br>60 min.      | 20:30 <b>new</b> Neo Caf<br>45 min.    | 20:00 Body Combat<br>45 min.                   | 20:00 Body Pump<br>45 min.                     |                                                |                                                |
| 20:45 | <b>new</b> Neo Stretch<br>30 min. |                                           |                                        | 20:45 <b>new</b> Neo Caf<br>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.**