

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 03 Janvier 2022 au 28 Aout 2022
CLUB NEONESS BATIGNOLLES Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



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