

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 03 Septembre 2018 au 30 Decembre 2018

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 45 min.	09:30 Caf 45 min.	09:30 Abdos Fessiers 30 min.		09:30 Boot Camp 45 min.		
10:15 new Afrodanse 45 min.	10:15 Zumba 45 min.	10:00 Body Balance 60 min.	10:15 Caf 45 min.	10:15 Zumba 45 min.	10:30 Body Attack 45 min.	10:30 Body Sculpt 45 min.
			11:00 Stretching 45 min.		11:15 new Circuit Minceur 45 min.	11:15 Boot Camp 45 min.
12:15 Body Sculpt 30 min.	12:15 Caf 45 min.	12:15 new Strong 45 min.	12:15 new Hiit 30 min.	12:15 Body Combat 45 min.	12:00 Gym Zen 45 min.	12:00 Stretching 45 min.
12:45 Body Attack 45 min.	13:00 Zumba Burst 30 min.	13:00 Abdos Fessiers 30 min.	12:45 Body Pump 45 min.	13:00 Abdos Fessiers 30 min.		
			14:15 Caf 45 min.			14:00 Caf 45 min.
			15:00 new Circuit Minceur 45 min.			14:45 Mix Fitness 45 min.
					15:30 Abdos Fessiers 30 min.	15:30 Gym Zen 45 min.
					16:00 Zumba 45 min.	new NOUVEAU
					16:45 Body Pump 60 min.	
	17:45 Body Pump 45 min.			17:45 Abdos Express 30 min.		
18:15 Zumba 45 min.	18:30 Body Attack 60 min.	18:15 Body Combat 60 min.	18:00 Body Balance 60 min.	18:15 Step Debutant 45 min.		
19:00 Abdos Fessiers 30 min.		19:15 Body Sculpt 45 min.	19:00 Body Combat 60 min.	19:00 Body Balance 45 min.		
19:30 Body Attack 60 min.	19:30 Zumba 45 min.	20:00 new Afrodanse 45 min.	20:00 Caf 45 min.	19:45 Body Pump 60 min.		
20:30 Gym Zen 45 min.	20:15 Abdos Fessiers 30 min.	20:45 Abdos Fessiers 30 min.	20:45 Body Attack 45 min.			
	20:45 Gym Zen 45 min.					

COURS SUR RÉSERVATION
réservation recommandée
mais pas obligatoire

DOMINANTES

Cours de cardio-training

Cours de renforcement
et bien-être

Cours de renforcement
musculaire