

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 11 Septembre 2023 au 30 Juin 2024

CLUB NEONESS BATIGNOLLES Lundi au Dimanche : 6h-23h



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

