

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