

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 31 Decembre 2018 au 01 Septembre 2019
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.	Caf 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Caf 45 min.	new Circuit Minceur 45 min.		
10:15	new Pilates 45 min.	new Afrodanse 45 min.	Body Balance 60 min.	Stretching 45 min.	Zumba 45 min.		
12:15	Body Sculpt 30 min.	Caf 45 min.	new Strong 45 min.	new Hiit 30 min.	Body Combat 45 min.	10:30 Body Attack 45 min.	10:30 Body Sculpt 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.	11:15 new Circuit Minceur 45 min.	11:15 Boot Camp 45 min.
				14:15 Caf 45 min.		12:00 Gym Zen 45 min.	12:00 Stretching 45 min.
				15:00 new Circuit Minceur 45 min.		12:45 Step Debutant 45 min.	
							14:00 Caf 45 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 Fessiers 30 min.	15:30 Abdos Fessiers 30 min.	14:45 Mix Fitness 45 min.
19:00	Abdos Fessiers 30 min.	18:30 Body Attack 60 min.	19:15 Body Sculpt 45 min.	19:00 Body Combat 60 min.	18:15 Step Debutant 45 min.	16:00 Zumba 45 min.	15:30 Gym Zen 45 min.
19:30	Body Attack 60 min.	19:30 Zumba 45 min.	20:00 Afrodanse 45 min.	20:00 Caf 45 min.	19:00 Body Balance 45 min.	16:45 Body Pump 60 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.			

new NOUVEAU

COURS SUR RÉSERVATION
 réservation recommandée
 mais pas obligatoire

DOMINANTES

Cours de cardio-training

Cours de renforcement
 et bien-être

Cours de 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.**