

**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.	<b>new</b> Circuit Minceur 45 min.		
10:15	<b>new</b> Pilates 45 min.	<b>new</b> Afrodanse 45 min.	Body Balance 60 min.	Stretching 45 min.	Zumba 45 min.		
12:15	Body Sculpt 30 min.	Caf 45 min.	<b>new</b> Hiit 45 min.	<b>new</b> 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 <b>new</b> 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 <b>new</b> Circuit Minceur 45 min.			14:00 Caf 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.	
						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 Fessiers 30 min.		
19:00	Abdos Fessiers 30 min.	18:30 Abdos Fessiers 30 min.	19:15 Body Sculpt 45 min.	19:00 Body Combat 60 min.	18:15 Step Debutant 45 min.		
19:30	Body Attack 60 min.	19:00 Body Attack 60 min.	20:00 <b>new</b> Afrodanse 45 min.	20:00 Caf 45 min.	19:00 Body Balance 45 min.		
20:30	Gym Zen 45 min.	20:00 Zumba 45 min.	20:45 Abdos Fessiers 30 min.	20:00 Caf 45 min.	19:45 Body Pump 60 min.		
		20:45 <b>new</b> Yoga 45 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.**