

**PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach)** Du 26 Aout 2019 au 05 Janvier 2020  
**CLUB NEONESS COLOMBES** Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	<b>Body Sculpt</b> 45 min.	<b>new</b> Neo Pilates 45 min.	09:30 <b>Step Debutant</b> 45 min.				
10:15	<b>Zumba</b> 45 min.	<b>new</b> 10:15 <b>Neo Caf</b> 45 min.	<b>new</b> 10:15 <b>Neo Yoga</b> 45 min.	10:30 <b>Zumba</b> 60 min.		10:00 <b>Body Pump</b> 60 min.	
12:15	<b>Step</b> 45 min.		12:15 <b>Body Pump</b> 45 min.		12:15 <b>Body Sculpt</b> 30 min.	<b>new</b> 11:00 <b>Neo Hiit</b> 45 min.	
13:00	<b>new</b> 13:00 <b>Neo Yoga</b> 45 min.		<b>new</b> 13:00 <b>Neo Pilates</b> 45 min.		12:45 <b>Body Attack</b> 45 min.	<b>new</b> 11:45 <b>Neo Caf</b> 45 min.	
18:15	<b>new</b> 18:15 <b>Neo Hiit</b> 30 min.	18:15 <b>Body Attack</b> 45 min.	18:15 <b>Body Sculpt</b> 45 min.	18:15 <b>Body Pump</b> 45 min.	<b>new</b> 18:15 <b>Neo Caf</b> 45 min.		
18:45	<b>new</b> 18:45 <b>Neo Boxe&amp;rope</b> 45 min.						
19:30	<b>Body Pump</b> 60 min.	19:00 <b>Body Pump</b> 60 min.	19:00 <b>Zumba</b> 45 min.	19:00 <b>Body Attack</b> 45 min.	19:00 <b>Zumba</b> 45 min.		
20:30	<b>new</b> 20:30 <b>Neo Pilates</b> 45 min.	20:00 <b>Zumba</b> 45 min.	19:45 <b>new</b> 19:45 <b>Neo Boxe&amp;rope</b> 45 min.	19:45 <b>new</b> 19:45 <b>Neo Caf</b> 45 min.	19:45 <b>new</b> 19:45 <b>Neo Cross Training</b> 45 min.		
		<b>new</b> 20:45 <b>Neo Caf</b> 30 min.	<b>new</b> 20:30 <b>Neo Cross Training</b> 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.**