

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 03 Janvier 2022 au 28 Aout 2022
CLUB NEONESS COLOMBES Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	Body Sculpt 45 min.	Neo Pilates 45 min.	Neo Caf 45 min.	Zumba 45 min.			
10:15	Zumba 45 min.	Neo Caf 45 min.	Neo Yoga 45 min.	Neo Pilates 45 min.		Body Pump 45 min.	
12:15	Step 45 min.		Body Pump 45 min.			Neo Hiit 45 min.	
13:00	Neo Stretch 45 min.		Hiit 45 min.		Neo Cross Training 30 min.	Neo Caf 30 min.	
					Body Attack 45 min.	Neo Yoga 45 min.	
18:15	Neo Hiit 45 min.	Body Attack 45 min.	Body Sculpt 45 min.	Body Pump 45 min.	Neo Caf 45 min.		
19:00	Neo Yoga 45 min.	Body Pump 45 min.	Zumba 45 min.	Neo Hiit 45 min.	Zumba 45 min.		
19:45	Body Pump 45 min.	Zumba 45 min.	Body Attack 45 min.	Neo Stretch 45 min.	Neo Cross Training 45 min.		
20:30	Neo Caf 45 min.	Neo Caf 45 min.	Neo Cross Training 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.**