

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 06 Mars 2023 au 31 Decembre 2023

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.			09:30 Neo Hiit 45 min.			
10:15 Zumba 45 min.			10:15 Body Sculpt 45 min.		10:00 Body Sculpt 45 min.	
					10:45 Neo Hiit 45 min.	
12:15 Step 45 min.		12:15 Body Training Force 45 min.		12:15 Neo Cross Training 45 min.	11:30 Neo Caf 30 min.	
13:00 Neo Stretch 30 min.		13:00 Neo Hiit 45 min.		13:00 Neo Hiit 30 min.	12:00 Neo Yoga 45 min.	
18:15 Neo Hiit 45 min.	18:15 Neo Hiit 45 min.	18:15 Body Sculpt 45 min.	18:15 Body Training Force 45 min.	18:15 Neo Caf 45 min.		
19:00 Neo Yoga 45 min.	19:00 Body Training Force 45 min.	19:00 Zumba 45 min.	19:00 Neo Hiit 45 min.	19:00 Zumba 45 min.		
19:45 Body Training Force 45 min.	19:45 Zumba 45 min.	19:45 Body Training Cardio 45 min.	19:45 Neo Stretch 45 min.	19:45 Neo Cross Training 45 min.		
20:30 Neo Caf 45 min.	20:30 Neo Caf 45 min.	20:30 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.**