

PLANNING DES COURS COLLECTIFS
Du 22 Avril 2019 au 01 Septembre 2019

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.						
10:15	Zumba 45 min.						
11:00	Stretching 45 min.						
12:15	Step 45 min.						
13:00	Body Pump 45 min.						
18:15	Abdos Fessiers 30 min.						
18:45	Body Balance 45 min.						
19:30	Body Pump 60 min.						
20:30	Circuit Ventre Plat 45 min.						
09:45			Step Debutant 45 min.				
10:30			Body Balance 45 min.				
11:15							
12:15			Body Pump 45 min.				
13:00			Body Combat 45 min.				
18:15			Caf 45 min.				
19:00			Zumba 45 min.				
19:45			Body Combat 45 min.				
20:30			Body Balance 45 min.				
10:30				Zumba 45 min.			
11:15				Stretching 45 min.			
12:15							
12:45							
18:15				Body Pump 45 min.			
19:00				Body Attack 45 min.			
19:45				Caf 45 min.			
10:00						Body Pump 60 min.	
11:00						Mix Fitness 45 min.	
11:45						Caf 45 min.	
12:15					Caf 30 min.		
12:45					Body Attack 45 min.		
18:15					Caf 45 min.		
19:00					Zumba 45 min.		
19:45					Boot Camp 60 min.		
18:15		Body Attack 45 min.					
19:00		Body Pump 60 min.					
20:00		Zumba 45 min.					
20:45		Abdos Fessiers 30 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.**