

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 01 Janvier 2018 au 02 Septembre 2018

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 30 min.						
12:15	Step 45 min.						
13:00	Abdos Fessiers 30 min.						
18:15	Abdos Fessiers 30 min.						
18:45	Body Balance 45 min.						
19:30	Body Pump 60 min.						
20:30	Zumba 45 min.						
09:00			Caf 45 min.				
09:45			Body Jam 45 min.				
10:30			Body Balance 45 min.				
12:15			Body Pump 45 min.				
13:00			Body Combat 45 min.				
14:30				Zumba 45 min.			
15:15				Caf 45 min.			
18:15				Body Pump 45 min.			
18:45				Body Attack 45 min.			
19:00				Caf 45 min.			
19:30				Body Balance 45 min.			
09:00							
10:00						Body Pump 60 min.	
11:00						Mix Fitness 45 min.	
11:45						Caf 45 min.	
12:15							
12:45							
18:15							
18:45							
19:00							
19:30							
20:30							
09:00							
09:45							
10:30							
12:15							
13:00							
14:30							
15:15							
18:15							
18:45							
19:00							
19:30							
20:30							
09:00							
09:45							
10:30							
12:15							
13:00							
14:30							
15:15							
18:15							
18:45							
19:00							
19:30							
20:30							
09:00							
09:45							
10:30							
12:15							
13:00							
14:30							
15:15							
18:15							
18:45							
19:00							
19:30							
20:30							
09:00							
09:45							
10:30							
12:15							
13:00							
14:30							
15:15							
18:15							
18:45							
19:00							
19:30							
20:30							

**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