

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 21 Mai 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
		08:30 Caf 45 min.				
09:30 Body Sculpt 45 min.		09:15 Boot Camp 45 min.				
10:15 Zumba 45 min.		10:00 Body Balance 45 min.			10:00 Body Pump 60 min.	
11:00 Stretching 30 min.					11:00 Mix Fitness 45 min.	
					11:45 Caf 45 min.	
12:15 Step 45 min.		12:15 Body Pump 45 min.		12:15 Abdos Fessiers 30 min.		
13:00 Abdos Fessiers 30 min.		13:00 Body Combat 45 min.		12:45 Body Attack 45 min.		
			14:30 Zumba 45 min.			
			15:15 Caf 45 min.			
18:15 Abdos Fessiers 30 min.	18:15 Body Attack 45 min.	18:15 Caf 45 min.	18:15 Body Pump 45 min.	18:15 Caf 45 min.		
18:45 Body Balance 45 min.	19:00 Body Pump 60 min.	19:00 <b>new</b> Mouv'k 45 min.	19:00 Body Attack 45 min.	19:00 Zumba 45 min.		
19:30 Body Pump 60 min.	20:00 Zumba 45 min.	19:45 Body Combat 45 min.	19:45 Caf 45 min.	19:45 Boot Camp 60 min.		
20:30 Zumba 45 min.	20:45 Abdos Fessiers 30 min.	20:30 Body Sculpt 45 min.	20:30 Body Balance 45 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