

# PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 01 Juin 2020 au 09 Aout 2020

CLUB NEONESS NANTES Lundi et vendredi : 9h-22h / Mardi, mercredi, jeudi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				08:45			
		09:30	09:30	09:30	09:30		
10:15	Zumba 45 min.	Body Pump 45 min.	Zumba 45 min.	<b>new</b> Neo Stretch 45 min.	<b>new</b> Neo Pilates 45 min.		
		10:15	<b>new</b> Neo Caf 45 min.	<b>new</b> Neo Pilates 45 min.		10:30	
							Body Pump 60 min.
12:15	Body Attack 30 min.	Zumba 45 min.	Body Pump 45 min.	12:15	12:15	11:30	Body Attack 60 min.
12:45	<b>new</b> Neo Caf 45 min.	13:00	13:00	12:45	12:45	12:30	<b>new</b> Neo Caf 45 min.
		<b>new</b> Neo Caf 30 min.	<b>new</b> Neo Cross Training 30 min.	Body Attack 45 min.			
18:00	Body Balance 60 min.	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	
		Step 45 min.	Zumba 45 min.	Body Pump 60 min.	<b>new</b> Neo Caf 30 min.	18:30	
19:00	Body Pump 60 min.	18:45	18:45	19:00	18:30	Body Attack 60 min.	
		Body Sculpt 30 min.	<b>new</b> Neo Yoga 45 min.	Body Combat 60 min.	19:30	Body Sculpt 45 min.	
20:00	Step Debutant 45 min.	19:15	19:30	20:00	20:00	20:15	
		Zumba 45 min.	Body Combat 60 min.	<b>new</b> Neo Cross Training 45 min.	Zumba 45 min.		
20:45	<b>new</b> Neo Caf 45 min.	20:00	20:30	20:45			
		<b>new</b> Neo Caf 45 min.	Body Pump 60 min.	<b>new</b> Neo Pilates 45 min.			
		20:45					
		Body Attack 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.**