

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 03 Septembre 2018 au 06 Janvier 2019

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
				08:30 Body Sculpt 45 min.			
		09:30 Body Pump 45 min.	09:30 Zumba 45 min.	09:15 Stretching 45 min.			
10:15	Zumba 45 min.	10:15 Body Balance 45 min.	10:15 Caf 45 min.	10:00 Step Debutant 45 min.		10:30 Body Pump 60 min.	
						11:30 Body Attack 60 min.	
12:15	Caf 45 min.	12:15 Zumba 45 min.	12:15 Body Pump 45 min.	12:15 Abdos Fessiers 30 min.		12:30 Caf 45 min.	
13:00	Body Attack 30 min.	13:00 Abdos Fessiers 30 min.	13:00 Circuit Minceur 30 min. <small>new</small>	12:45 Body Attack 45 min.			
18:00	Body Balance 60 min.	18:00 Step 45 min.	18:00 Zumba 45 min.	18:00 Body Pump 60 min.	18:00 Abdos Fessiers 30 min.		
19:00	Body Pump 60 min.	18:45 Body Sculpt 30 min.	18:45 Gym Zen 45 min.	19:00 Body Combat 60 min.	18:30 Body Attack 60 min.		
20:00	Step Debutant 45 min.	19:15 Zumba 45 min.	19:30 Body Combat 60 min.	20:00 Mix Fitness 45 min.	19:30 Body Sculpt 45 min.		
20:45	Caf 45 min.	20:45 Body Attack 45 min.	20:30 Body Pump 60 min.	20:45 Pilates 45 min. <small>new</small>	20:15 Zumba 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