

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 29 Avril 2019 au 01 Septembre 2019
CLUB NEONESS BEAUGRENELLE Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			08:30				
			09:00				
09:30	Body Sculpt 45 min.	Body Pump 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Body Balance 45 min.	Body Sculpt 45 min.		
10:15	Gym Zen 45 min.	Zumba 45 min.	Body Attack 45 min.	Caf 45 min.	Stretching 45 min.	Stretching 45 min.	
			09:45			10:00	
			Gym Zen 45 min.			Caf 45 min.	
						10:45	
						Body Attack 60 min.	11:00
							Mix Fitness 60 min.
12:15	Body Pump 45 min.	Body Attack 45 min.	12:15	12:15	12:15		12:00
13:00	Body Balance 45 min.	Caf 30 min.	new Circuit Minceur 45 min.	Gym Zen 30 min.	Abdos Fessiers 30 min.		Caf 45 min.
			13:00	12:45	12:45		12:45
			Body Balance 30 min.	Body Sculpt 45 min.	Zumba 45 min.		Gym Zen 45 min.
						13:30	
						Body Sculpt 60 min.	
15:00	Body Attack 45 min.			15:00		14:30	14:00
15:45	Stretching 45 min.			Caf 45 min.		Zumba 45 min.	new Circuit Minceur 45 min.
				15:45		15:15	14:45
				Zumba 45 min.		Gym Zen 45 min.	Body Pump 45 min.
							15:30
							Abdos Fessiers 30 min.
18:00	Body Pump 60 min.	18:00	18:00	18:00	18:00		
19:00	Zumba 45 min.	Boot Camp 45 min.	Step Debutant 45 min.	Body Combat 60 min.	Caf 45 min.		
19:45	Caf 45 min.	18:45	18:45	19:00	18:45		
20:30	Body Combat 60 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Zumba 45 min.	Body Sculpt 45 min.	Body Pump 60 min.		
		19:15	19:30	19:45	19:45		
		Zumba 45 min.	Caf 45 min.	new Hiit 45 min.	Body Attack 60 min.		
		20:00	20:15	20:30			
		Gym Zen 45 min.	Body Attack 60 min.	Body Pump 60 min.			
		20:45					
		Body Pump 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

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.**