

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

CLUB NEONESS BEAUGRENELLE lundi au vendredi : 7h-22h / samedi : 9h-19h / dimanche : 9h-17h



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