

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 02 Janvier 2017 au 03 Septembre 2017

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.	09:30 Body Pump 45 min.	09:45		09:30 Body Sculpt 45 min.		
10:15	Gym Zen 45 min.	10:15 Zumba 45 min.			10:15 Stretching 45 min.	10:00 Stretching 45 min.	
						10:45 Caf 45 min.	
						11:30	
12:15	Body Pump 45 min.	12:15 Body Attack 45 min.	12:15 Cxworx 30 min.	12:15 Zumba Burst 30 min.	12:15 Abdos Fessiers 30 min.	Body Attack 60 min.	12:00 Mix Fitness 60 min.
13:00	Stretching 30 min.	13:00 Cxworx 30 min.	12:45 Gym Zen 45 min.	12:45 Body Sculpt 45 min.	12:45 Zumba 45 min.		13:00 Gym Zen 45 min.
						13:30	
						Body Pump 60 min.	13:45 Caf 45 min.
15:00	Body Attack 45 min.			15:00 Caf 45 min.		14:30 Zumba 45 min.	
15:45	Stretching 45 min.			15:45 Zumba 45 min.		15:15 Gym Zen 45 min.	
18:00	Body Pump 60 min.	18:00 Lia Debutant 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 Step 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 Gym Zen 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