

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

CLUB NEONESS BOURSE-OPÉRA



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		09:30 Body Attack 45 min.	new 09:30 Mix Fitness 60 min.		09:30 Body Pump 45 min.		
		10:15 Caf 45 min.	10:30 Abdos Fessiers 30 min.		10:15 Zumba 45 min.	10:00 Zumba 45 min.	
						10:45 Body Sculpt 45 min.	
						11:30 Stretching 45 min.	
12:15	Zumba Burst 30 min.	12:15 Body Pump 45 min.	12:15 Body Attack 45 min.	12:15 Body Sculpt 45 min.	12:15 Abdos Fessiers 30 min.		
12:45	Caf 45 min.	13:00 Stretching 30 min.	13:00 Abdos Fessiers 30 min.	new 13:00 Cxworx 30 min.	12:45 Body Combat 45 min.		
						13:30 Body Pump 60 min.	
						14:30 Body Attack 45 min.	
						15:15 Gym Zen 45 min.	
		16:00 new Cxworx 30 min.		15:30 Body Attack 45 min.			
		16:30 new Pilates 60 min.		16:15 Body Pump 45 min.			
				17:00 Abdos Fessiers 30 min.			
					new 17:30 Initiation Fitness 45 min.		
18:15	Abdos Fessiers 30 min.	18:15 Caf 45 min.	18:15 Step 45 min.	18:15 Body Pump 60 min.	18:15 Zumba 45 min.		
18:45	Zumba 45 min.	new 19:00 Mix Fitness 60 min.	19:00 Caf 45 min.	19:15 Body Combat 60 min.	new 19:00 Cxworx 30 min.		
19:30	Body Pump 60 min.	20:00 Body Attack 60 min.	19:45 Body Combat 45 min.	20:15 Abdos Fessiers 30 min.	19:30 Body Pump 45 min.		
20:30	Body Attack 45 min.	21:00 Stretching 30 min.	20:30 Body Pump 45 min.	20:45 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