

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

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



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