

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

CLUB NEONESS LYON lundi et vendredi : 9h-22h / mardi, mercredi, jeudi : 7h-22h / samedi : 9h-19h / dimanche : 9h-17h



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