

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

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



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	09:30 Body Pump 45 min.	09:30 Caf 45 min.	09:30 Body Sculpt 45 min.			
	10:15 Body Balance 45 min.	10:15 Zumba 45 min.	10:15 Gym Zen 45 min.		10:30 Body Pump 60 min.	
					11:30 Body Attack 45 min.	
	12:15 Zumba 45 min.	12:15 Body Pump 45 min.	12:15 Boot Camp 30 min.		12:15 Caf 45 min.	
	13:00 Abdos Fessiers 30 min.	13:00 Mix Fitness 30 min. <small>new</small>	12:45 Body Balance 45 min.			
18:00 Body Balance 60 min.	18:00 Step 45 min.	18:00 Boot Camp 45 min.	18:00 Body Pump 60 min.	17:30 Caf 45 min.		
19:00 Zumba 45 min.	18:45 Body Pump 60 min.	18:45 Gym Zen 45 min.	19:00 Body Attack 60 min.	18:15 Body Combat 60 min.		
19:45 Body Sculpt 45 min.	19:45 Zumba 45 min.	19:30 Body Combat 60 min.	20:00 Abdos Fessiers 30 min.	19:15 Body Balance 45 min.		
20:30 Body Attack 45 min.	20:30 Caf 45 min.	20:30 Body Pump 45 min.	20:30 Zumba 45 min.	20:00 Lia 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