

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

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



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