

PLANNING DES COURS COLLECTIFS De l'ouverture du club au 02 Septembre 2018

CLUB NEONESS PLACE D'ITALIE



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