

PLANNING DES COURS COLLECTIFS De l'ouverture du club au 01 Septembre 2019
CLUB NEONESS AUBERVILLIERS Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	Body Pump 60 min.						
10:30	Mix Fitness 30 min.						
12:15	new Pilates 45 min.	Body Attack 45 min.	Caf 45 min.	Body Pump 45 min.	new Circuit Plat 30 min.	Body Pump 60 min.	
13:00	Zumba 30 min.	Abdos Fessiers 30 min.	new Circuit Minceur 30 min.	Stretching 30 min.	Caf 45 min.	Gym Zen 30 min.	
18:15	Body Sculpt 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Zumba 30 min.	new Circuit Plat 30 min.	Body Pump 60 min.		
19:00	Body Combat 45 min.	Zumba 45 min.	Caf 45 min.	Step 45 min.	Mix Fitness 45 min.		
19:45	Abdos Fessiers 30 min.	Body Attack 45 min.	Body Pump 45 min.	Body Pump 45 min.	new Circuit Plat 30 min.		
20:15	new Circuit Minceur 45 min.	Body Sculpt 45 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

Ce planning de cours collectifs est susceptible de subir des modifications en fonction des attentes des adhérents et des impératifs de production. **NB: Les durées des séances comprennent l'installation et le rangement.**