

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 31 Decembre 2018 au 01 Septembre 2019
CLUB NEONESS BEAUGRENELLE Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			08:30				
			09:00				
09:30	Body Sculpt 45 min.	Body Pump 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Body Balance 45 min.	Body Sculpt 45 min.		
10:15	Gym Zen 45 min.	Zumba 45 min.	Gym Zen 45 min.	Caf 45 min.	Stretching 45 min.	Stretching 45 min.	
						10:00	
						10:45	
						11:30	
12:15	Body Pump 45 min.	Body Attack 45 min.	12:15 new Circuit Minceur 45 min.	Gym Zen 30 min.	Abdos Fessiers 30 min.		11:00
13:00	Body Balance 45 min.	Caf 30 min.	13:00 Body Balance 30 min.	12:45 Body Sculpt 45 min.	12:45 Zumba 45 min.		12:00
							12:45
						13:30	
						14:30	
15:00	Body Attack 45 min.			15:00 Caf 45 min.		14:00 new Circuit Minceur 45 min.	14:00
15:45	Stretching 45 min.			15:45 Zumba 45 min.		14:45	14:45
						15:15	15:30
							15:30
18:00	Body Pump 60 min.	18:00 Boot Camp 45 min.	18:00 Step Debutant 45 min.	18:00 Body Combat 60 min.	18:00 Caf 45 min.		
19:00	Zumba 45 min.	18:45 Abdos Fessiers 30 min.	18:45 Zumba 45 min.	19:00 Body Sculpt 45 min.	18:45 Body Pump 60 min.		
19:45	Caf 45 min.	19:15 Zumba 45 min.	19:30 Caf 45 min.	19:45 new Hiit 45 min.	19:45 Body Attack 60 min.		
20:30	Body Combat 60 min.	20:00 Gym Zen 45 min.	20:15 Body Attack 60 min.	20:30 Body Pump 60 min.			
		20:45 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

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.**