

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



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	Body Sculpt 45 min.						
10:15	Zumba 45 min.		09:45 Step Debutant 45 min.			10:00 Body Pump 60 min.	
			10:30 Body Balance 45 min.			11:00 Mix Fitness 45 min.	
12:15	Step 45 min.		12:15 Body Pump 45 min.		12:15 Abdos Fessiers 30 min.	11:45 Caf 45 min.	
13:00	Body Pump 45 min.		13:00 Body Combat 45 min.		12:45 Body Attack 45 min.		
				14:30 Zumba 45 min.			
				15:15 Stretching 45 min.			
18:15	Abdos Fessiers 30 min.	18:15 Body Attack 45 min.	18:15 Caf 45 min.	18:15 Body Pump 45 min.	18:15 Caf 45 min.		
18:45	Body Balance 45 min.						
19:30	Body Pump 60 min.	19:00 Body Pump 60 min.	19:00 Zumba 45 min.	19:00 Body Attack 45 min.	19:00 Zumba 45 min.		
20:30	Circuit Ventre Plat 45 min.	20:00 Zumba 45 min.	19:45 Body Combat 45 min.	19:45 Caf 45 min.	19:45 Boot Camp 60 min.		
new		20:45 Abdos Fessiers 30 min.	20:30 Body Balance 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.**