

**PLANNING DES COURS COLLECTIFS** Du 21 Janvier 2019 au 01 Septembre 2019  
**CLUB NEONESS LYON** Lundi et vendredi : 9h-22h / Mardi, mercredi, jeudi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	Caf 45 min.	Body Pump 60 min.	Zumba 45 min.	Body Balance 45 min.			
10:15	Zumba 45 min.	Cxworx 30 min.	Caf 45 min.	Body Attack 45 min.		10:30 Body Pump 60 min.	
11:00	<b>new</b> Pilates 60 min.	Djembel 60 min.	Body Balance 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.		11:30 Zumba 60 min.	
17:00	Step Debutant 45 min.					12:30 Caf 45 min.	
17:30		Abdos Fessiers 30 min.					
18:00	Caf 45 min.	Step Debutant 45 min.	Body Attack 60 min.	<b>new</b> Circuit Minceur 45 min.	17:30 Body Pump 60 min.		
18:45	Body Attack 60 min.	Body Pump 60 min.	19:00 Body Pump 60 min.	18:45 Zumba 60 min.	18:30 Step 45 min.		
19:45	Body Balance 60 min.	Zumba 60 min.	20:00 Cxworx 30 min.	19:45 Caf 45 min.	19:15 Cxworx 30 min.		
20:45	<b>new</b> Strong 45 min.	Caf 45 min.	20:30 Body Balance 45 min.	20:30 Body Attack 45 min.	19:45 Djembel 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.**