

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



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	Body Sculpt 45 min.		new Zumba Débutant 45 min.	new Pilates 45 min.			
10:15	Body Balance 45 min.		new Yoga 45 min.	Caf 45 min.		10:30 Body Pump 60 min.	
12:15	Caf 45 min.	12:15 Body Attack 45 min.	12:15 Body Pump 45 min.	new 12:15 Fun Dance 45 min.	12:15 Body Combat 45 min.	11:30 Body Combat 60 min.	
13:00	Stretching 30 min.	13:00 Poitrine Bras Dos 30 min.	new 13:00 Hiit 30 min.	13:00 Abdos Fessiers 30 min.	13:00 Body Balance 30 min.	12:30 Body Balance 45 min.	
17:30	new Pilates 45 min.	17:30 Body Pump 45 min.	17:30 Step 45 min.	17:30 Body Attack 60 min.	new 17:30 Strong 45 min.		
18:15	Zumba 45 min.	18:15 Body Combat 60 min.	18:15 Abdos Fessiers 30 min.	18:30 Body Sculpt 45 min.	18:15 Body Pump 60 min.		
19:00	Body Attack 45 min.	19:15 Caf 45 min.	new 18:45 Fun Dance 45 min.	19:15 Body Combat 45 min.	19:15 Yoga 60 min.		
19:45	Body Balance 60 min.	new 20:00 Hiit 45 min.	19:30 Body Pump 45 min.	20:00 Poitrine Bras Dos 30 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.**