

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



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
08:30					Step Debutant 45 min.		
09:30	Body Sculpt 45 min.	Caf 45 min.	Gym Zen 45 min.	Body Balance 45 min.	Caf 45 min.		
10:15	<b>new</b> Pilates 45 min.	<b>new</b> Yoga 45 min.	Body Pump 45 min.	<b>new</b> Circuit Minceur 45 min.	Stretching 45 min.		
12:15	Abdos Fessiers 30 min.	Boot Camp 45 min.	Body Pump 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Body Jam 45 min.	Body Pump 60 min.	
12:45	Zumba 45 min.	Body Sculpt 45 min.	<b>new</b> Circuit Ventre Plat 45 min.	Body Attack 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Body Attack 60 min.	
15:00	Caf 45 min.						
15:45	<b>new</b> Hiit 45 min.						
18:00	Caf 45 min.	Stretching 30 min.	Abdos Fessiers 30 min.			Lia 45 min.	Body Sculpt 45 min.
18:45	Body Attack 60 min.	Body Sculpt 45 min.	Step 45 min.	<b>new</b> Yoga 45 min.	Caf 45 min.	<b>new</b> Hiit 60 min.	Step 60 min.
19:45	Body Pump 45 min.	Zumba 45 min.	Body Combat 60 min.	Body Jam 45 min.			Hiit 30 min.
20:30	Body Balance 45 min.	Body Attack 60 min.	Body Pump 60 min.	Body Combat 45 min.	Body Pump 45 min.		
		Abdos Fessiers 30 min.		Caf 45 min.	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.**