

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS De l'ouverture du club au 01 Septembre 2019

## CLUB NEONESS HOVELACQUE



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	<b>new</b> Hiit 45 min.	09:30 Body Sculpt 45 min.		<b>new</b> 09:30 Pilates 45 min.			
10:15	Body Pump 45 min.	10:15 Stretching 45 min.		<b>new</b> 10:15 Hiit 45 min.		10:00 Body Pump 60 min.	
12:15	<b>new</b> 12:15 Circuit Sauter Corde A 45 min.	<b>new</b> 12:15 Yoga 45 min.	12:15 Body Combat 45 min.	12:15 Body Sculpt 45 min.	12:15 Zumba 45 min.	<b>new</b> 11:00 Hiit 45 min.	
13:00	Caf 30 min.	<b>new</b> 13:00 Hiit 30 min.	13:00 Stretching 30 min.	<b>new</b> 13:00 Circuit Sauter Corde A 30 min.	13:00 Caf 30 min.	<b>new</b> 11:45 Pilates 45 min.	
15:00	<b>new</b> Hiit 45 min.						
15:45	<b>new</b> Pilates 45 min.						
18:00	Body Attack 60 min.	18:00 Zumba 45 min.	<b>new</b> 18:00 Circuit Sauter Corde A 60 min.	18:00 Body Combat 60 min.	18:00 Body Sculpt 45 min.		
19:00	Body Sculpt 60 min.	18:45 Body Sculpt 30 min.	19:00 Body Pump 45 min.	19:00 Body Sculpt 45 min.	18:45 Body Attack 60 min.		
20:00	<b>new</b> 20:00 Circuit Sauter Corde A 45 min.	19:15 Body Combat 45 min.	19:45 Stretching 45 min.	19:45 Zumba 45 min.	19:45 Body Combat 45 min.		
20:45	<b>new</b> Pilates 45 min.	20:00 Hiit 45 min.	20:30 Body Attack 45 min.	20:30 Body Pump 60 min.	20:30 Stretching 45 min.		
		20:45 Caf 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.**