

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 29 Aout 2022 au 01 Janvier 2023

CLUB NEONESS NATION Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				08:45 Step Debutant 45 min.		
09:30 Body Sculpt 45 min.	09:30 Neo Caf 45 min.	09:30 Body Balance 45 min.	09:30 Neo Yoga 45 min.	09:30 Neo Caf 45 min.		
10:15 Neo Pilates 45 min.	10:15 Neo Yoga 45 min.	10:15 Body Pump 45 min.	10:15 Neo Hiit 45 min.	10:15 Neo Stretch 45 min.	10:00 Body Pump 60 min.	10:00 Neo Pilates 45 min.
					11:00 Body Attack 60 min.	10:45 Body Sculpt 45 min.
12:15 Body Combat 45 min.	12:15 Neo Cross Training 45 min.	12:15 Neo Hiit 45 min.	12:15 Neo Caf 30 min.	12:15 Neo Hiit 45 min.	12:00 Body Balance 60 min.	11:30 Neo Hiit 45 min.
13:00 Neo Stretch 45 min.	13:00 Neo Hiit 45 min.	13:00 Body Pump 45 min.	12:45 Body Attack 45 min.	13:00 Neo Caf 30 min.		
15:00 Neo Yoga 45 min.					14:00 Neo Hiit 45 min.	14:00 Body Sculpt 45 min.
15:45 Neo Cross Training 30 min.					14:45 Neo Cross Training 60 min.	14:45 Step 45 min.
					15:45 Neo Yoga 45 min.	15:30 Neo Stretch 45 min.
18:00 Neo Caf 45 min.	18:00 Neo Stretch 30 min.	18:00 Neo Caf 30 min.	18:00 Neo Yoga 45 min.	18:00 Body Pump 45 min.		
18:45 Body Attack 60 min.	18:30 Body Sculpt 45 min.	18:30 Step 45 min.	18:45 Zumba 45 min.	18:45 Neo Caf 45 min.		
19:45 Body Pump 45 min.	19:15 Zumba 45 min.	19:15 Body Combat 60 min.	19:30 Body Combat 45 min.	19:30 Afro Dance 45 min.		
20:30 Neo Yoga 45 min.	20:00 Body Attack 60 min.	20:15 Body Pump 60 min.	20:15 Neo Caf 45 min.			
	21:00 Neo Caf 30 min.					

new NOUVEAU

COURS SUR RÉSERVATION
réservation recommandée
mais pas obligatoire

DOMINANTES

Cardio & Danse

Bien-être

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.**