

## PLANNING DES COURS COLLECTIFS NEUFCHATEL

( à partir de Septembre 2017 )

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6H							PAS DE COURS COLLECTIFS LE DIMANCHE
7H							
8H							
9H30						ABDOS (20')	
10H	C-A-F	ABDOS (20')	P-Y-L	ABDOS (20')		STRONG by Zumba	
11H	STEP					PILATES	
12H15	ABDOS (20')				C-A-F 12h15-13h		
13h30			BABY-GYM				
14h			13h45-16h (3 sessions de 45')	ZUMBA SENIORS			
15h				PILATES SENIORS			
16h				STRETCHING			
17h45	BODY-BARRE	RENFORT	KIDS ZUMBA *	BODY-BARRE	STEP		
18h45	ZUMBA	STRONG by zumba	STEP	ZUMBA	DANSE Á THEME		
19h45	RENFORT CHORE	PILATES	ZUMBA	RENFORT CHORE	(20h30) ZUMBA		

BRIGITTE	RENFORT KIDS ZUMBA STEP PILATES STRONG by Zumba STRETCHING	RENFORT MUSCULAIRE HAUT ET BAS DU CORPS *4/6 ANS de 16h à 16h45 - 7/13 ANS de 16h45 à 17h30 - 13/16 ANS de 17h30 à 18h15 COURS CHOREGRAPHIE AVEC MARCHE - RENFORT CUISSES-ABDOS-FESSIERS GYM DOUCE RENFORCANT ET ETIRANT LES MUSCLES PROFONDS ET STABILISATEURS RENFORT MUSCULAIRE Á HAUTE INTENSITE ASSOULISSEMENT DU CORPS ET ETIREMENTS DIVERS
CHRISTELLE	STEP C-A-F DANSE Á THEME	COURS CHOREGRAPHIE AVEC UN STEP - RENFORT CUISSES-ABDOS-FESSIERS RENFORT CUISSES-ABDOS-FESSIERS DIFFERENTES DANSES VENANT DES 4 COINS DU MONDE
CHRISTIANE	RENFORT CHORE	RENFORT MUSCULAIRE HAUT ET BAS DU CORPS SOUS FORME DE CHOREGRAPHIE
ELODIE	ZUMBA BODY BARRE	DANSE LATINE RENFORT MUSCULAIRE HAUT ET BAS DU CORPS AVEC BARRE ET POIDS
KEVIN/ANTOINE	BABY-GYM P-Y-L ABDOS	PARCOURS LUDIQUÉ POUR ENFANTS Á PARTIR DE 2 ANS ET DEMI ( sessions de 45 minutes) CIRCUIT TRAINING RENFORCANT LE HAUT ET LE BAS DU CORPS RENFORT DE LA CEINTURE ABDOMINALE

