

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) De l'ouverture du club au 01 Janvier 2023
CLUB NEONESS AUBERVILLIERS Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12:15	Neo Hiit 45 min.		Neo Caf 45 min.	Body Sculpt 45 min.			
13:00	Neo Stretch 15 min.		Neo Stretch 15 min.	Neo Stretch 15 min.		Neo Pilates 45 min.	
18:15	Body Sculpt 45 min.	Neo Caf 45 min.	Neo Hiit 30 min.	Neo Cross Training 45 min.	Body Sculpt 60 min.		
19:00	Neo Boxe&rope 45 min.	Neo Hiit 45 min.	Neo Cross Training 45 min.	Zumba 45 min.			
19:45	Neo Caf 45 min.	Afro Dance 45 min.	Step Debutant 45 min.	Neo Caf 45 min.	Neo Hiit 45 min.		
10:30						Body Sculpt 60 min.	
11:30						Neo Hiit 45 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.**