

**PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach)** Du 06 Janvier 2020 au 30 Aout 2020  
**CLUB NEONESS SAINT-LAZARE** Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
08:00	<b>new</b> Neo Caf 30 min.						
08:45	<b>new</b> Neo Pilates 60 min.						
09:00		<b>new</b> Neo Yoga 60 min.	Body Sculpt 45 min.	<b>new</b> Neo Stretch 45 min.			
09:30					<b>new</b> Neo Pilates 60 min.		
10:00		<b>new</b> Neo Boxe&rope 30 min.	<b>new</b> Neo Stretch 45 min.	<b>new</b> Neo Cross Training 45 min.		Body Pump 60 min.	Body Pump 45 min.
10:45					Zumba 30 min.		
11:00						Body Combat 45 min.	Step 45 min.
11:15							
12:00							<b>new</b> Neo Caf 30 min.
12:15	Body Combat 45 min.	<b>new</b> Neo Caf 30 min.	Body Pump 45 min.	Body Jam 45 min.	Body Sculpt 30 min.	<b>new</b> Neo Pilates 45 min.	
13:00		<b>new</b> Neo Yoga 45 min.					
13:15	<b>new</b> Neo Caf 30 min.	<b>new</b> Neo Yoga 45 min.	<b>new</b> Neo Hiit 30 min.	<b>new</b> Neo Cross Training 30 min.	Body Attack 45 min.		
15:00		<b>new</b> Neo Hiit 30 min.					
15:45		<b>new</b> Neo Pilates 60 min.					
16:00				Body Sculpt 45 min.			
16:30						<b>new</b> Neo Yoga 45 min.	
17:45		<b>new</b> Neo Yoga 45 min.					
18:00	Body Combat 45 min.	<b>new</b> Neo Pilates 45 min.	<b>new</b> Neo Pilates 45 min.	<b>new</b> Neo Boxe&rope 45 min.	Body Jam 45 min.		
18:45		Body Attack 45 min.					
19:00	Body Pump 45 min.		Body Sculpt 30 min.	<b>new</b> Neo Caf 30 min.	<b>new</b> Neo Hiit 45 min.		
19:45		Body Jam 45 min.	Body Attack 45 min.				
20:00	Zumba 45 min.			Zumba 45 min.	<b>new</b> Neo Pilates 45 min.		
20:45		Body Pump 45 min.	<b>new</b> Neo Caf 45 min.	<b>new</b> Neo Stretch 45 min.			
21:00	<b>new</b> Neo Cross Training 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.**