

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 07 Juin 2021 au 02 Janvier 2022

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



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		07:30 Yoga Vinyasa Flow 45 min.					
		08:30 Boxe Training 30 min.		08:15 Yin Yoga 30 min.			
09:15	Fullbody Training 45 min.	09:30 Pilates Matwork 45 min.	09:00 Yoga Vinyasa 45 min.	09:00 Total Leg Abs 30 min.	08:45 Yoga Yin Yang 60 min.	09:15 Spirotherapie 45 min.	09:30 Pilates Postural 30 min.
10:15	Move And Burn 30 min.		10:15 Dance & Sculpt 45 min.		10:00 California Barre 45 min.	10:30 Yoga Doux 45 min.	10:15 Pilates Dynamic 30 min.
						11:30 Into The Deep 45 min.	11:15 Body Attack 45 min.
12:15	Neo Boxing 30 min.	12:00 Athletic Fusion 45 min.	12:15 Abs And Cardio Fire 30 min.	12:15 Neo Dance 45 min.	12:15 Cardio & Renfo 30 min.	12:30 All Style Dance 45 min.	12:15 Body Pump 30 min.
13:00	California Barre 30 min.	13:00 Neo Hiit Live 30 min.	13:00 Yog'n'dance 45 min.	13:00 Box'hiit 45 min.	13:00 Hiit Training 30 min.		13:00 Body Combat 30 min.
			16:00 Abs Workout 30 min.			15:15 Just Do Hiit 30 min.	
						16:00 Yoga Vinyasa 45 min.	
17:00	All Style Dance 45 min.	17:30 Mobilite & Stretch 45 min.	17:00 new Neo Yoga 45 min.	17:00 Chili Shape 30 min.	17:00 Stretch & Relax 45 min.	17:00 Chili Reggaeton 45 min.	Dans
18:00	Beat The Clock 45 min.	18:30 Athletic Body 45 min.	18:00 Move Better 45 min.	18:00 Pilates Fusion 45 min.	18:00 Cross Training 45 min.		
19:00	Athletic Workout 30 min.		19:00 Total Body 45 min.	19:00 Burn For Fit 45 min.	19:00 Aero Fun 45 min.		
19:45	Yoga Vinyasa 45 min.	19:30 Afro Danse Live 45 min.	20:00 Afrovibe™ 45 min.	20:00 Total 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.**