

# PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 15 Juin 2020 au 03 Janvier 2021

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



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	<b>new</b> Neo Cross Training 45 min.	<b>new</b> Neo Caf 45 min.	<b>new</b> Neo Pilates 45 min.		<b>new</b> Neo HIIT 30 min.		
10:15	<b>new</b> Neo Pilates 45 min.	<b>new</b> Neo Yoga 45 min.	Body Sculpt 45 min.		<b>new</b> Neo Cross Training 30 min.	<b>new</b> Neo Yoga 45 min.	<b>new</b> Neo Caf 45 min.
					<b>new</b> Neo Stretch 30 min.		
12:15	<b>new</b> Neo Yoga 45 min.	<b>new</b> Neo Cross Training 45 min.	Body Pump 45 min.	12:15 Neo HIIT 30 min.	12:15 <b>new</b> Neo Boxe&rope 45 min.	11:00 Body Combat 60 min.	11:00 <b>new</b> Neo HIIT 45 min.
13:00	<b>new</b> Neo Caf 30 min.	13:00 Body Combat 45 min.	13:00 <b>new</b> Neo Yoga 45 min.	12:45 <b>new</b> Neo Caf 45 min.	13:00 <b>new</b> Neo Cross Training 30 min.	12:00 <b>new</b> Neo Caf 30 min.	11:45 <b>new</b> Neo Stretch 30 min.
15:00	<b>new</b> Neo Boxe&rope 45 min.	15:00 <b>new</b> Neo Caf 45 min.				14:45 <b>new</b> Afro Dance 60 min.	
15:45	<b>new</b> Neo Stretch 45 min.	15:45 <b>new</b> Neo Pilates 45 min.				15:45 <b>new</b> Neo HIIT 30 min.	
16:30	Step Debutant 45 min.					16:15 Body Pump 45 min.	
18:15	Body Pump 45 min.	18:15 Zumba 45 min.	18:15 <b>new</b> Neo Yoga 45 min.	18:15 <b>new</b> Neo Cross Training 30 min.	18:15 <b>new</b> Neo Caf 30 min.		
19:00	Body Combat 60 min.	19:00 <b>new</b> Neo Caf 30 min.	19:00 Body Combat 45 min.	18:45 <b>new</b> Neo HIIT 45 min.	18:45 <b>new</b> Neo Cross Training 30 min.		
20:00	<b>new</b> Neo Yoga 45 min.	19:30 Body Attack 60 min.	19:45 <b>new</b> Neo Cross Training 45 min.	19:30 Body Pump 45 min.	19:15 Body Attack 45 min.		
20:45	<b>new</b> Neo Caf 45 min.	20:30 Body Pump 45 min.	20:30 <b>new</b> Neo HIIT 45 min.	20:15 Zumba 45 min.			
				21:00 <b>new</b> 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.**