

PLANNING DES GROUP TRAININGS (Cours collectifs avec Coach) Du 04 Septembre 2023 au 01 Septembre 2024
CLUB NEONESS COLOMBES Lundi au dimanche : 6h-23h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	Body Sculpt 45 min.			Neo Hiit 45 min.			
10:15	Step Debutant 45 min.			Body Sculpt 45 min.		Body Sculpt 45 min.	
12:15	Step 45 min.		Body Training Force 45 min.		Neo Cross Training 45 min.	Neo Yoga 45 min.	
13:00	Neo Stretch 30 min.		Neo Hiit 45 min.		Neo Hiit 30 min.		
18:15	Neo Hiit 45 min.	Neo Hiit 45 min.	Body Sculpt 45 min.	Body Training Force 45 min.	Neo Caf 45 min.		
19:00	Neo Yoga 45 min.	Body Training Force 45 min.	Zumba 45 min.	Body Training Cardio 45 min.	Zumba 45 min.		
19:45	Body Training Force 45 min.	Zumba 45 min.	Step Debutant 45 min.	Neo Stretch 45 min.	Neo Cross Training 45 min.		
20:30	Body Combat Training 45 min.	Neo Caf 45 min.	Neo Cross Training 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.**