

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 26 Aout 2019 au 05 Janvier 2020
CLUB NEONESS BEAUGRENELLE Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-19h / Dimanche : 9h-17h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			08:30 new Neo Caf 30 min.				
09:30	Body Sculpt 45 min.	Body Pump 45 min.	09:00 Body Attack 45 min.	09:30 new Yoga 45 min.	09:30 Body Sculpt 45 min.		
10:15 new	Pilates 45 min.	Zumba 45 min.	09:45 new Pilates 45 min.	10:15 new Neo Caf 45 min.	10:15 new Neo Stretch 45 min.	10:30 new Neo Stretch 45 min.	10:30 new Neo Hiit 60 min.
12:15	Body Pump 45 min.	12:15 Body Attack 45 min.	12:15 new Neo Hiit 45 min.	12:15 new Pilates 45 min.	12:15 new Neo Caf 45 min.	11:15 new Neo Caf 45 min.	11:30 new Neo Caf 45 min.
13:00 new	Pilates 45 min.	13:00 new Neo Caf 45 min.	13:00 new Pilates 45 min.	13:00 Body Sculpt 45 min.	13:00 Zumba 45 min.	12:00 Body Attack 60 min.	12:15 new Neo Stretch 45 min.
15:00	Body Attack 45 min.			15:00 new Neo Caf 45 min.		13:30 Body Sculpt 60 min.	13:30 new Neo Hiit 45 min.
15:45 new	Neo Stretch 45 min.			15:45 Zumba 45 min.		14:30 Zumba 45 min.	14:15 Body Pump 45 min.
18:00	Body Pump 60 min.	18:00 new Neo Hiit 45 min.	18:00 Zumba 45 min.	18:00 Body Combat 60 min.	18:00 new Neo Caf 45 min.		
19:00	Zumba 45 min.	18:45 new Neo Caf 30 min.	18:45 Step Debutant 45 min.	19:00 Body Sculpt 45 min.	18:45 Body Pump 60 min.		
19:45 new	Neo Caf 45 min.	19:15 new Pilates 45 min.	19:30 new Neo Caf 45 min.	19:45 new Neo Hiit 45 min.	19:45 Body Attack 60 min.		
20:30	Body Combat 60 min.	20:00 Zumba 45 min.	20:15 Body Attack 60 min.	20:30 Body Pump 60 min.			
		20:45 Body Pump 45 min.					

new NOUVEAU

COURS SUR RÉSERVATION
 réservation recommandée
 mais pas obligatoire

DOMINANTES

Cours de cardio-training

Cours de renforcement
 et bien-être

Cours de 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.**