

Retrouvez votre club Neoneess Denfert-Alésia Paris 14ème sur fitness france

PLANNING DES COURS COLLECTIFS Du 02 Janvier 2018 au 02 Septembre 2018

CLUB NEONEESS DENFERT



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:00	Caf 45 min.			Step Debutant 45 min.			
09:30		Abdos Fessiers 30 min.			Cxworx 30 min.		
10:00	Gym Zen 45 min.	Zumba 45 min.		Stretching 45 min.	Mix Fitness 45 min.		
10:15						Body Pump 45 min.	
10:45							
11:45						Body Attack 60 min.	
12:15	Abdos Express 30 min.	Stretching 30 min.	Zumba 45 min.	Body Attack 45 min.	Abdos Fessiers 30 min.		
13:00	Body Combat 45 min.	Mix Fitness 45 min.	Body Sculpt 30 min.	Abdos Fessiers 30 min.	Body Pump 45 min.	Gym Zen 45 min.	Caf 45 min.
13:15							
14:00							Mix Fitness 60 min.
14:45			Body Combat 45 min.		Body Pump 45 min.		
15:45			Caf 45 min.		Gym Zen 45 min.		Gym Zen 45 min.
18:00	Abdos Fessiers 30 min.	Body Pump 45 min.	Cxworx 30 min.	Body Combat 45 min.	Stretching 45 min.		
18:45	Body Attack 45 min.	Step 45 min.	Body Pump 45 min.	Zumba 45 min.	Body Combat 45 min.		
19:45	Body Sculpt 45 min.	Zumba 45 min.	Gym Zen 45 min.	Boot Camp 30 min.	Abdos Fessiers 30 min.		
20:45	Body Pump 45 min.	Body Sculpt 30 min.	Mix Fitness 45 min.	Body Attack 45 min.	Zumba 45 min.		
21:00							

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