

# Retrouvez votre club NEONESS PLACE D'ITALIE-LES GOBELINS Paris 13ème sur fitness france



## PLANNING DES COURS COLLECTIFS De l'ouverture du club au 01 Septembre 2019 CLUB NEONESS HOVELACQUE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	<b>new</b> <b>Hiit</b> 45 min.	<b>Body Sculpt</b> 45 min.		<b>new</b> <b>Pilates</b> 45 min.			
10:15	<b>Body Pump</b> 45 min.	<b>Stretching</b> 45 min.		<b>new</b> <b>Hiit</b> 45 min.		<b>Body Pump</b> 60 min.	
12:15	<b>new</b> <b>Circuit Sauter</b> <b>Corde A</b> 45 min.	<b>new</b> <b>Yoga</b> 45 min.	12:15 <b>Body Combat</b> 45 min.	12:15 <b>Body Sculpt</b> 45 min.	12:15 <b>Zumba</b> 45 min.	<b>new</b> <b>Hiit</b> 45 min.	
13:00	<b>Caf</b> 30 min.	<b>new</b> <b>Hiit</b> 30 min.	13:00 <b>Stretching</b> 30 min.	<b>new</b> <b>Circuit Sauter</b> <b>Corde A</b> 30 min.	13:00 <b>Caf</b> 30 min.	<b>new</b> <b>Pilates</b> 45 min.	
15:00	<b>new</b> <b>Hiit</b> 45 min.						
15:45	<b>new</b> <b>Pilates</b> 45 min.						
18:00	<b>Body Attack</b> 60 min.	18:00 <b>Zumba</b> 45 min.	<b>new</b> 18:00 <b>Circuit Sauter</b> <b>Corde A</b> 60 min.	18:00 <b>Body Combat</b> 60 min.	18:00 <b>Body Sculpt</b> 45 min.		
19:00	<b>Body Sculpt</b> 60 min.	18:45 <b>Body Sculpt</b> 30 min.	19:00 <b>Body Pump</b> 45 min.	19:00 <b>Body Sculpt</b> 45 min.	18:45 <b>Body Attack</b> 60 min.		
20:00	<b>new</b> <b>Circuit Sauter</b> <b>Corde A</b> 45 min.	19:15 <b>Body Combat</b> 45 min.	19:45 <b>Stretching</b> 45 min.	19:45 <b>Zumba</b> 45 min.	19:45 <b>Body Combat</b> 45 min.		
20:45	<b>new</b> <b>Pilates</b> 45 min.	20:00 <b>new</b> <b>Hiit</b> 45 min.	20:30 <b>Body Attack</b> 45 min.	20:30 <b>Body Pump</b> 60 min.	20:30 <b>Stretching</b> 45 min.		
		20:45 <b>Caf</b> 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.**