

PLANNING DES COURS COLLECTIFS NEUFCHATEL

À PARTIR DU 7 SEPTEMBRE 2020

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H45						(9H45) STRONG	
10H	HIIT (45')	ABDOS (15')	(10H30-11H30) BABY-MOOV'	ABDOS (15')		(10H45) POUND	
11H						(11H30) PILATES	
12H15		(12H30-13H) FIT EXPRESS		(12H30-13H) FIT EXPRESS	C-A-F (45')		
14H				ZUMBA GOLD (SENIORS)			
15H			15H30 KIDS FIT ZUMBA-POUND	PILATES SENIORS			
16H			16H15 KIDS FIT ZUMBA-POUND	STRETCHING SENIORS			
17H30		ZUMBA					
18H15	TABATA semaine paire BODY BARRE semaine impaire	RENFORT	RENFORT "BASIC"	TABATA	BACHATA		
19H	ZUMBA	STRONG	STEP (45')	ZUMBA			
20H		PILATES	(19H45) ZUMBA				
////////////////////////////////////							
BRIGITTE	RENFORT KIDS ZUMBA PILATES POUNDS STRETCHING STRONG	RENFORT MUSCULAIRE HAUT ET BAS DU CORPS 4/6 ANS 15H30-16H15 / 7/13 ANS 16H15-17H - MELANGE DE RENFORT, POUND ET ZUMBA GYM DOUCE RENFORCANT ET ETIRANT LES MUSCLES PROFONDS ET STABILISATEURS BRULEZ DES CALORIES TOUT EN FAISANT DE LA MUSIQUE ASSOULISSEMENT DU CORPS ET ETIREMENTS DIVERS COURS DE RENFORT MUSCULAIRE ET DE CARDIO CHOREGRAPHIE Á HAUTE INTENSITE					
MINELE	ZUMBA BACHATA	DANSE LATINO DANSE MELANGEANT LE MERENGUE, LE CHA-CHA-CHA ET LE TANGO.					
KEVIN	BABY-MOOV' BODY BARRE HIIT ABDOS TABATA	PARCOURS LUDIQUE POUR ENFANTS Á PARTIR DE 2 ANS ET DEMI RENFORT MUSCULAIRE HAUT ET BAS DU CORPS AVEC BARRE ET POIDS COURS DE RENFORT MUSCULAIRE ET DE CARDIO Á HAUTE INTENSITE RENFORT DE LA CEINTURE ABDOMINALE RENFORT MUSCULAIRE Á HAUTE INTENSITE ALTERNANT 20" D EXERCICE ET 10" DE RECUPERATION					