

PLANNING DES COURS COLLECTIFS NEUFCHATEL (À PARTIR DU 03/09/2018)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6H							PAS DE COURS COLLECTIFS LE DIMANCHE
7H							
8H							
9H30						ABDOS (15')	
10H	C-A-F	ABDOS (15')	GRIT	ABDOS (15')		STRONG by Zumba	
11H	SCULPT					PILATES	
12H15	ABDOS (15')				C-A-F (45')		
13H45			13h45-15h15 BABY-GYM	ZUMBA SENIORS (GOLD)			
14H				PILATES SENIORS			
15H			15H30-17H30 KIDS ZUMBA	STRETCHING SENIORS			
16H							
18H	BODY BARRE	RENFORT	KIDS STEP	semaine paire - BODY BARRE semaine impaire - ABDOS (15')	STEP		
18H45	ZUMBA	STRONG by Zumba	STEP	ZUMBA	DANSE À THEME		
19H45	FIT ATTACK	PILATES	ZUMBA	FIT ATTACK	POUNDS		
20H30					ZUMBA		
BRIGITTE	RENFORT KIDS ZUMBA KIDS STEP PILATES POUNDS STRETCHING STRONG by Zumba		RENFORT MUSCULAIRE HAUT ET BAS DU CORPS 4/6 ANS 15H30-16H15 / 7/13 ANS 16H15-17H / 13 ET + 17H-17h45 STEP POUR ENFANTS À PARTIR DE 8 ANS GYM DOUCE RENFORCANT ET ETIRANT LES MUSCLES PROFONDS ET STABILISATEURS BRULER DES CALORIES TOUT EN FAISANT DE LA MUSIQUE - CARDIO + RENFORT MUSCULAIRE ASSOUPNISSEMENT DU CORPS ET ETIREMENTS DIVERS COURS ASSOCIANT ZUMBA ET RENFORT MUSCULAIRE À HAUTE INTENSITE				
CHRISTELLE	SCULPT C-A-F DANSE À THEME		RENFORT MUSCULAIRE DU HAUT DU CORPS RENFORT CUISSES-ABDOS-FESSIERS DIFFERENTES DANSES VENANT DES 4 COINS DU MONDE				
CHRISTIANE	FIT ATTACK		RENFORT MUSCULAIRE HAUT ET BAS DU CORPS SOUS FORME DE CHOREGRAPHIE				
ANNE SOPHIE	ZUMBA		DANSE LATINE				
KEVIN/ANTOINE	BABY-GYM BODY BARRE ABDOS GRIT		PARCOURS LUDIQUE POUR ENFANTS À PARTIR DE 2 ANS ET DEMI (sessions de 45 minutes) RENFORT MUSCULAIRE HAUT ET BAS DU CORPS AVEC BARRE ET POIDS RENFORT DE LA CEINTURE ABDOMINALE RENFORT MUSCULAIRE À HAUTE INTENSITE				