

PLANNING DES COURS COLLECTIFS NEUFCHATEL

(jan17-aout17)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6H							PAS DE COURS COLLECTIFS LE DIMANCHE
7H							
8H							
9H30						ABDOS (20')	
10H	C-A-F	ABDOS (20')	P-Y-L	ABDOS (20')		ZUMBA	
11H	STEP						
12H15	ABDOS (20')				C-A-F (12h15-13h)		
13h			BABY-GYM 13h45-17h30 (5 sessions de 45')				
14h							
15h							
16h							
17h45	BODY-BARRE	TRX	TRX ABDOS	BODY-BARRE	STEP		
18h30	ZUMBA	P-Y-L	BODY-BARRE	ZUMBA	DANSE Á THEME		
19h30	Renfort Musculaire Choré	BODY-BARRE		Renfort Musculaire Choré			
FIN DES COURS COLLECTIFS Á 20H30							

BASTIEN	Body-Barre TRX	RENFORT MUSCULAIRE H ET B DU CORPS AVEC BARRE ET POIDS RENFORT MUSCULAIRE EN SUSPENSION (limité à 6 personnes-inscription au tableau)					
CHRISTELLE	STEP C-A-F Danse à thème	COURS CHOREGRAPHIE AVEC MARCHÉ - RENFORT CUISSES-ABDOS-FESSIERS RENFORT CUISSES-ABDOS-FESSIERS DIFFERENTES DANSES VENANT DES 4 COINS DU MONDE					
CHRISTIANE	Renfort muscul Choré	RENFORT MUSCULAIRE H ET B DU CORPS SOUS FORME DE CHOREGRAPHIE					
ELODIE	ZUMBA Body-Barre	DANSE LATINE RENFORT MUSCULAIRE H ET B DU CORPS AVEC BARRE ET POIDS					
KEVIN/ANTOINE	BABY-GYM P-Y-L ABDOS	PARCOURS LUDIQUÉ POUR ENFANTS Á PARTIR DE 3 ANS (sessions de 45 minutes) CIRCUIT TRAINING RENFORCEMENT POUR LE HAUT ET LE BAS DU CORPS RENFORT DE LA CEINTURE ABDOMINALE					

