PLANNING DES COURS COLLECTIFS

NEUILLY-SUR-SEINE · PILATES REFORMER, CARDIO, RENFORCEMENT, YOGA, DANSE & BOXE

LUNDI

SALLE 1	REFORMER
12h15 – 13h15 **CAF***	12h15 – 13h15 **REFORMER**
13h15 – 14h00 **FULL BODY**	13h15 – 14h15 **REFORMER**
14h30 – 15h30 **PILATES**	18h00 – 19h00 **REFORMER**
15h30 – 16h30 **YOGA VINYASA**	19h00 – 20h00 **REFORMER**
17h30 – 18h30 **BODYATTACK** LES MILLS™	
18h30 – 19h30 **FULL BODY**	
19h30 – 20h30 **ZUMBA**	

MARDI

SALLE 1	REFORMER
8h00 – 8h45 **PILATES**	9h00 – 10h00 **REFORMER**
10h00 – 11h00 **STRETCHING**	12h15 – 13h15 **REFORMER**
12h15 – 13h15 **ZUMBA**	13h15 – 14h15 **REFORMER**
13h15 – 14h00 **FULL BODY**	17h30 – 18h30 **REFORMER**
14h30 – 15h30 **PILATES**	18h30 – 19h30 **REFORMER**
15h30 – 16h30 **YOGA YIN**	19h30 – 20h30 **REFORMER**
17h30 – 18h30 **CAF***	
18h30 – 19h30 **BODYATTACK** LES MILLS™	
19h30 – 20h30 **PILATES**	

MERCREDI

SALLE 1	REFORMER
9h30 – 10h30 **INITIATION DANSE**	12h30 – 13h30 **REFORMER**
10h30 – 11h30 **DANSE** ENFANTS	13h30 – 14h30 **REFORMER**
13h30 – 14h30 **PILATES** ENFANTS	17h30 – 18h30 **REFORMER**
14h30 – 15h30 **PILATES** ADO	18h30 – 19h30 **REFORMER**
15h30 – 16h30 **CAF***	19h30 – 20h30 **REFORMER**
16h30 – 17h30 **FULL BODY**	
17h30 – 18h30 **PILATES**	
18h30 – 19h30 **YOGA**	

JEUDI

SALLE 1	REFORMER
10h30 – 11h15 **CAF***	9h30 – 10h30 **REFORMER**
11h15 – 12h00 **STRETCHING**	12h15 – 13h15 **REFORMER**
12h15 – 13h15 **CAF***	13h15 – 14h15 **REFORMER**
13h15 – 14h00 **ZUMBA**	18h30 – 19h30 **REFORMER**
14h30 – 15h30 **PILATES**	19h30 – 20h30 **REFORMER**
15h30 – 16h30 **YOGA VINYASA**	
17h30 – 18h30 **CAF***	
18h30 – 19h30 **ZUMBA**	
19h30 – 20h30 **BODYATTACK** LES MILLS™	

VENDREDI

SALLE 1	REFORMER
8h30 – 9h30 **PILATES**	7h30 – 8h30 **REFORMER**
9h30 – 10h30 **FULL BODY**	12h15 – 13h15 **REFORMER**
10h30 – 11h15 **STRETCHING**	13h15 – 14h15 **REFORMER**
12h15 – 13h15 **BODYCOMBAT** LES MILLS™	17h30 – 18h30 **REFORMER**
13h15 – 14h15 **BODY ZEN**	18h30 – 19h30 **REFORMER**
14h15 – 15h15 **PILATES**	
15h30 – 16h30 **YOGA YIN**	
17h30 – 18h30 **CAF***	
18h30 – 19h30 **PILATES**	
19h30 – 20h30 **CROSS TRAINING**	

SAMEDI

SALLE 1	REFORMER
9h15 – 10h15 **BOXE** ENFANTS	10h30 – 11h30 **REFORMER**
10h15 – 11h15 **INITIATION BOXE**	11h30 – 12h30 **REFORMER**
11h15 – 12h15 **BOXE** ADO	
13h30 – 14h30 **PILATES** ENFANTS	
14h30 – 15h30 **PILATES** ADO	
15h30 – 16h30 **CAF***	
16h30 – 17h30 **FULL BODY**	
17h30 – 18h30 **PILATES**	
18h30 – 19h30 **YOGA**	

DIMANCHE

SALLE 1	REFORMER
10h30 – 11h30 **PILATES**	11h30 – 12h30 **REFORMER**
12h15 – 13h15 **CAF***	12h30 – 13h30 **REFORMER**
13h15 – 14h00 **FULL BODY**	
15h30 – 16h30 **YOGA**	

Les **Cercles**

SOCIAL SPORTS CLUB

OUVERT 7J/7

DE 7H À 22H

*CAF : cuisses abdos fessiers