

PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) Du 06 Janvier 2025 au 04 Janvier 2026
CLUB NEONESS LYON Lundi au Dimanche : 6h-22h



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30 Core 30 min. 10:15 Mobility 30 min. 18:00 Core 30 min. 18:45 Fullbody 30 min. 19:30 Mobility 30 min. 20:00 Bik'in 30 min.	09:30 Fullbody 30 min. 10:15 Mobility 30 min. 18:00 Crosstraining 30 min. 18:45 Core 30 min. 19:30 Fullbody 30 min.	18:00 Fullbody 30 min. 18:45 Crosstraining 30 min. 19:30 Core 30 min.	10:00 Crosstraining 30 min. 10:45 Mobility 30 min. 18:00 Core 30 min. 18:45 Bik'in 30 min. 19:30 Mobility 30 min.	09:30 Fullbody 30 min. 10:15 Mobility 30 min. 18:30 Crosstraining 30 min. 19:15 Mobility 30 min.	10:00 Fullbody 30 min. 10:45 Mobility 30 min. 11:30 Bik'in 30 min.	

new NOUVEAU

COURS SUR RÉSERVATION

DOMINANTES

Cardio

Bien-être

Renforcement musculaire

Ce planning de Small Group Training 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.**