

PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) Du 31 Mars 2025 au 31 Aout 2025

CLUB NEONESS SAINT-LAZARE Lundi au Dimanche : 6h-23h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					09:30 Core 30 min.		
				10:00 Core 30 min.	10:15 Mobility 30 min.		
				10:45 Mobility 30 min.			
12:15	Crosstraining 30 min.	Core 30 min.	Fullbody 30 min.	12:15 Crosstraining 30 min.	12:15 Step Debutant 30 min.	12:00 Crosstraining 30 min.	
13:00	Core 30 min.	13:00 Mobility 30 min.	13:00 Crosstraining 30 min.	13:00 Core 30 min.	13:00 Bik'in 30 min.	12:45 Mobility 30 min.	
18:15	Bik'in 30 min.	18:30 Core 30 min.		18:00 Core 30 min.			
19:00	Crosstraining 30 min.	19:15 Crosstraining 30 min.		18:45 Crosstraining 30 min.			
19:45	Core 30 min.	20:00 Mobility 30 min.		19:30 Fullbody 30 min.			

new NOUVEAU

 **COURS SUR
RÉSERVATION**

DOMINANTES

Cardio

Bien-être

Renforcement musculaire

Le 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.**