

PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) Du 01 Septembre 2025 au 04 Janvier 2026
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.		11:15 Core 30 min.	
12:15 Crosstraining 30 min.	12:15 Core 30 min.	12:15 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 Step Debutant 30 min.	20:00 Mobility 30 min.		19:30 Fullbody 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.**