

# PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) Du 14 Octobre 2024 au 31 Aout 2025

CLUB NEONESS BASTILLE Lundi au Dimanche : 6h-23h



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30 <b>Core</b> 30 min.	09:30 <b>Crosstraining</b> 45 min.			09:30 <b>Crosstraining</b> 30 min.		
10:15 <b>Mobility</b> 30 min.				10:15 <b>Mobility</b> 30 min.		
12:15 <b>Mobility</b> 30 min.	12:15 <b>Crosstraining</b> 30 min.	12:15 <b>Core</b> 30 min.	12:15 <b>Fullbody</b> 30 min.	12:15 <b>Core</b> 30 min.	12:15 <b>Core</b> 30 min.	
13:00 <b>Fullbody</b> 30 min.		13:00 <b>Fullbody</b> 30 min.	13:00 <b>Atelier Boxe</b> 45 min.	13:00 <b>Fullbody</b> 30 min.	13:00 <b>Fullbody</b> 30 min.	
	18:00 <b>Crosstraining</b> 30 min.	18:00 <b>Core</b> 30 min.				
	18:45 <b>Core</b> 30 min.	18:45 <b>Crosstraining</b> 30 min.				
	19:30 <b>Bik'in</b> 45 min.	19:30 <b>Atelier Boxe</b> 45 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.**