

PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) Du 13 Janvier 2025 au 31 Aout 2025

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



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30 Core 30 min.						
10:15 Mobility 30 min.						
12:15 Fullbody 30 min.	12:15 Crosstraining 60 min.	12:30 Crosstraining 60 min.	12:15 Fullbody 30 min.	12:15 Core 30 min.		
			13:00 Atelier Boxe 45 min.			
	17:00 Atelier Boxe 45 min.					
	18:00 Fullbody 30 min.	18:00 Crosstraining 30 min.		18:15 Core 30 min.		
	18:45 Core 30 min.	18:45 Mobility 30 min.		19:00 Fullbody 30 min.		
	19:30 Bik'in 45 min.	19:30 Atelier Boxe 45 min.		19:45 Mobility 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.**