

**PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach)** Du 01 Septembre 2025 au 28 Decembre 2025  
**CLUB NEONESS MOTTE PICQUET** Lundi au dimanche : 6h-23h



| Lundi                                                 | Mardi                                                 | Mercredi                                              | Jeudi                                                 | Vendredi                                              | Samedi                                           | Dimanche |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|
| <div>10:00</div> <div>Bik'in<br/>45 min.</div>        |                                                       | <div>10:15</div> <div>Fullbody<br/>30 min.</div>      | <div>10:15</div> <div>Fullbody<br/>30 min.</div>      | <div>10:15</div> <div>Fullbody<br/>30 min.</div>      | <div>10:00</div> <div>Fullbody<br/>30 min.</div> |          |
|                                                       | <div>11:30</div> <div>Mobility<br/>30 min.</div>      |                                                       | <div>11:00</div> <div>Mobility<br/>30 min.</div>      | <div>11:00</div> <div>Crosstraining<br/>30 min.</div> | <div>10:45</div> <div>Core<br/>30 min.</div>     |          |
| <div>12:15</div> <div>Crosstraining<br/>30 min.</div> | <div>12:15</div> <div>Fullbody<br/>30 min.</div>      | <div>12:15</div> <div>Crosstraining<br/>30 min.</div> | <div>12:15</div> <div>Fullbody<br/>30 min.</div>      | <div>12:30</div> <div>Crosstraining<br/>30 min.</div> |                                                  |          |
| <div>13:00</div> <div>Core<br/>30 min.</div>          | <div>13:00</div> <div>Crosstraining<br/>30 min.</div> | <div>13:00</div> <div>Mobility<br/>30 min.</div>      | <div>13:00</div> <div>Crosstraining<br/>30 min.</div> | <div>13:15</div> <div>Mobility<br/>30 min.</div>      |                                                  |          |
|                                                       |                                                       | <div>15:45</div> <div>Bik'in<br/>45 min.</div>        |                                                       |                                                       |                                                  |          |
| <div>18:15</div> <div>Mobility<br/>30 min.</div>      | <div>18:30</div> <div>Fullbody<br/>30 min.</div>      | <div>18:00</div> <div>Core<br/>30 min.</div>          | <div>18:15</div> <div>Fullbody<br/>30 min.</div>      | <div>18:15</div> <div>Mobility<br/>30 min.</div>      |                                                  |          |
| <div>18:45</div> <div>Fullbody<br/>45 min.</div>      | <div>19:00</div> <div>Crosstraining<br/>30 min.</div> | <div>18:45</div> <div>Crosstraining<br/>30 min.</div> | <div>19:00</div> <div>Mobility<br/>30 min.</div>      | <div>19:00</div> <div>Crosstraining<br/>45 min.</div> |                                                  |          |
| <div>19:30</div> <div>Crosstraining<br/>30 min.</div> |                                                       |                                                       |                                                       |                                                       |                                                  |          |

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.**