

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
10:00		10:15	10:15	10:15	10:00	
Bik'in 45 min.		Fullbody 30 min.	Fullbody 30 min.	Fullbody 30 min.	Fullbody 30 min.	
			11:00	11:00	10:45	
	11:30		Mobility 30 min.	Crosstraining 30 min.	Core 30 min.	
	Mobility 30 min.			11:45	11:30	
				Core 30 min.	Crosstraining 30 min.	
12:15	12:15	12:15	12:15	12:30		
Crosstraining 30 min.	Fullbody 30 min.	Crosstraining 30 min.	Fullbody 30 min.	Crosstraining 30 min.		
13:00	13:00	13:00	13:00	13:15		
Core 30 min.	Crosstraining 30 min.	Mobility 30 min.	Crosstraining 30 min.	Mobility 30 min.		
		15:45				
		Bik'in 45 min.				
18:15	18:30	18:00	18:15	18:15		
Mobility 30 min.	Fullbody 30 min.	Core 30 min.	Fullbody 30 min.	Mobility 30 min.		
18:45	19:00	18:45	19:00	19:00		
Fullbody 45 min.	Crosstraining 30 min.	Crosstraining 30 min.	Mobility 30 min.	Crosstraining 45 min.		
19:30						
Crosstraining 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.