

PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) Du 01 Janvier 2024 au 01 Septembre 2024
CLUB NEONESS BOURSE-OPÉRA Lundi au Dimanche : 6h-23h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						10:00 Crosstraining 30 min.	10:00 Core 30 min.
						10:45 Fullbody 30 min.	10:45 Crosstraining 30 min.
				11:30 Crosstraining 30 min.	11:30 Crosstraining 30 min.	11:30 Mobility 30 min.	11:30 Mobility 30 min.
12:15	Crosstraining 30 min.	12:15 Fullbody 30 min.	12:15 Crosstraining 30 min.	12:15 Fullbody 30 min.	12:15 Core 30 min.	12:15 Bik'in 45 min.	
13:00	Fullbody 30 min.	13:00 Mobility 30 min.	13:00 Core 30 min.	13:00 Core 30 min.	13:00 Crosstraining 30 min.		
						14:00 Fullbody 30 min.	
						14:45 Crosstraining 30 min.	
						15:30 Mobility 30 min.	
18:15	Core 30 min.	18:15 Crosstraining 30 min.	18:15 Crosstraining 30 min.	18:15 Fullbody 30 min.			
19:00	Fullbody 30 min.	19:00 Mobility 30 min.	19:00 Core 30 min.	19:00 Crosstraining 30 min.			
19:45	Crosstraining 30 min.	19:45 Fullbody 30 min.	19:45 Fullbody 30 min.	19:45 Core 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.**