

PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) De l'ouverture du club au 05 Octobre 2025  
CLUB NEONESS RÉPUBLIQUE Lundi au dimanche : 6h-23h



| Lundi                             | Mardi                             | Mercredi                          | Jeudi                             | Vendredi                         | Samedi                            | Dimanche |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|----------|
|                                   | 09:30<br>Atelier Boxe<br>30 min.  |                                   |                                   |                                  |                                   |          |
|                                   | 10:15<br>Mobility<br>30 min.      |                                   |                                   |                                  |                                   |          |
| 12:15<br>Crosstraining<br>30 min. | 12:15<br>Fullbody<br>30 min.      | 12:15<br>Fullbody<br>30 min.      | 12:15<br>Crosstraining<br>30 min. | 12:15<br>Atelier Boxe<br>30 min. | 11:15<br>Crosstraining<br>30 min. |          |
| 13:00<br>Core<br>30 min.          | 13:00<br>Mobility<br>30 min.      | 13:00<br>Crosstraining<br>30 min. | 13:00<br>Core<br>30 min.          | 13:00<br>Core<br>30 min.         | 12:00<br>Core<br>30 min.          |          |
|                                   |                                   |                                   |                                   |                                  | 12:45<br>Mobility<br>30 min.      |          |
|                                   |                                   |                                   |                                   |                                  |                                   |          |
|                                   |                                   |                                   |                                   |                                  |                                   |          |
| 18:15<br>Fullbody<br>30 min.      | 18:15<br>Crosstraining<br>30 min. | 18:15<br>Crosstraining<br>30 min. | 18:15<br>Core<br>30 min.          |                                  |                                   |          |
| 19:00<br>Core<br>30 min.          | 19:00<br>Core<br>30 min.          | 19:00<br>Fullbody<br>30 min.      | 19:00<br>Crosstraining<br>30 min. |                                  |                                   |          |
| 19:45<br>Crosstraining<br>30 min. | 19:45<br>Mobility<br>30 min.      |                                   | 19:45<br>Mobility<br>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.