

**PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach)** Du 01 Janvier 2024 au 02 Juin 2024  
**CLUB NEONESS MONTPARNASSE** Lundi au dimanche : 6h-23h



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