PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) Du 01 Janvier 2024 au 02 Juin 2024

CLUB NEONESS PLACE D'ITALIE BUTTE AUX CAILLES Lundi au Dimanche : 6h-23h

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					11:00 Crosstraining 30 min.	
					12:00 Mobility 30 min.	
13:00 Fullbody 30 min.		13:00 Crosstraining 30 min.				
18:15 Crosstraining 30 min.	18:15 Fullbody 30 min.	18:15 Core 30 min.	18:15 Crosstraining 30 min.	18:15 Mobility 30 min.		
19:00 Fullbody 30 min.	19:00 Mobility 30 min.	19:00 Crosstraining 30 min.	19:00 Core 30 min.	19:00 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.**