

CLUB NEONESS LYON PART-DIEU Lundi au Dimanche : 6h-23h



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

 **COURS SUR
RÉSERVATION**

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.**