

PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) Du 26 Fevrier 2024 au 02 Juin 2024
CLUB NEONESS BNF BIBLIOTHÈQUE FRANÇOIS MITTERRAND Lundi au dimanche : 6h-23h



| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|---------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| | | 09:30 Mobility 30 min. | | | | | |
| | | 10:15 Core 30 min. | | 10:00 Fullbody 30 min. | 10:00 Crosstraining 30 min. | 10:00 Bik'in 30 min. | |
| 11:45 | Bik'in 30 min. | | | | | | 10:30 Mobility 30 min. |
| 12:15 | Crosstraining 30 min. | 12:15 Fullbody 30 min. | 12:15 Crosstraining 30 min. | 12:15 Core 30 min. | 12:15 Fullbody 30 min. | | 11:15 Core 30 min. |
| 13:00 | Core 30 min. | 13:00 Crosstraining 30 min. | 13:00 Core 30 min. | 13:00 Mobility 30 min. | 13:00 Core 30 min. | 11:30 Crosstraining 30 min. | |
| | | | | | | | |
| 18:15 | Mobility 30 min. | 18:00 Crosstraining 30 min. | 18:15 Mobility 30 min. | 18:15 Fullbody 30 min. | 18:15 Crosstraining 30 min. | | |
| 19:00 | Fullbody 30 min. | 18:45 Core 30 min. | 19:00 Crosstraining 30 min. | 19:00 Mobility 30 min. | 19:00 Mobility 30 min. | | |
| 19:45 | Core 30 min. | 19:30 Fullbody 30 min. | 19:45 Core 30 min. | 19:45 Crosstraining 30 min. | | | |
| | | 20:15 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.**