

PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) Du 01 Janvier 2024 au 29 Decembre 2024
CLUB NEONESS BATIGNOLLES Lundi au Dimanche : 6h-23h



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