

# PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) De l'ouverture du club au 02 Juin 2024

CLUB NEONESS COLOMBES Lundi au dimanche : 6h-23h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	<b>Fullbody</b> 30 min.			<b>Cross Training</b> 30 min.			
10:15	<b>Crosstraining</b> 30 min.			<b>Core</b> 30 min.			
12:15	<b>Crosstraining</b> 30 min.		<b>Crosstraining</b> 30 min.		<b>Crosstraining</b> 30 min.		
13:00	<b>Core</b> 30 min.		<b>Core</b> 30 min.		<b>Core</b> 30 min.		
18:15	<b>Core</b> 30 min.	<b>Cross Training</b> 30 min.	<b>Fullbody</b> 30 min.	<b>Fullbody</b> 30 min.	<b>Fullbody</b> 30 min.		
19:00	<b>Mobility</b> 30 min.	<b>Fullbody</b> 30 min.	<b>Core</b> 30 min.	<b>Cross Training</b> 30 min.	<b>Core</b> 30 min.		
19:45	<b>Fullbody</b> 30 min.	<b>Crosstraining</b> 30 min.			<b>Crosstraining</b> 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.**