

**PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach)** De l'ouverture du club au 29 Decembre 2024  
**CLUB NEONESS FONTENAY** Lundi au dimanche : 6h-23h



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