

# 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 <b>Mobility</b> 30 min.	09:30 <b>Fullbody</b> 30 min.		09:30 <b>Mobility</b> 30 min.		
12:15 <b>Fullbody</b> 30 min.	12:15 <b>Crosstraining</b> 30 min.	12:15 <b>Crosstraining</b> 30 min.	12:15 <b>Fullbody</b> 30 min.	12:15 <b>Crosstraining</b> 30 min.		
13:00 <b>Mobility</b> 30 min.	13:00 <b>Core</b> 30 min.	13:00 <b>Core</b> 30 min.	13:00 <b>Crosstraining</b> 30 min.	13:00 <b>Bik'in</b> 45 min.		
18:30 <b>Fullbody</b> 30 min.	18:30 <b>Fullbody</b> 30 min.	18:15 <b>Fullbody</b> 30 min.		18:30 <b>Core</b> 30 min.		
19:15 <b>Crosstraining</b> 30 min.	19:15 <b>Crosstraining</b> 30 min.	19:00 <b>Bik'in</b> 45 min.		19:15 <b>Crosstraining</b> 30 min.		
20:00 <b>Mobility</b> 30 min.		20:00 <b>Core</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.**