

PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) Du 03 Juin 2024 au 01 Septembre 2024
CLUB NEONESS LYON Lundi au Dimanche : 6h-23h



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