

**PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach)** Du 26 Février 2024 au 01 Septembre 2024  
**CLUB NEONESS SAINT-LAZARE** Lundi au Dimanche : 6h-23h



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		09:00 <b>Crosstraining</b> 30 min.		09:30 <b>Core</b> 30 min.		
		09:45 <b>Fullbody</b> 30 min.	10:00 <b>Core</b> 30 min.	10:15 <b>Mobility</b> 30 min.		
			10:45 <b>Mobility</b> 30 min.			
12:15 <b>Crosstraining</b> 30 min.	12:15 <b>Core</b> 30 min.	12:15 <b>Fullbody</b> 30 min.	12:15 <b>Crosstraining</b> 30 min.		12:15 <b>Crosstraining</b> 30 min.	
13:00 <b>Core</b> 30 min.	13:00 <b>Mobility</b> 30 min.	13:00 <b>Crosstraining</b> 30 min.	13:00 <b>Core</b> 30 min.			
		15:45 <b>Fullbody</b> 30 min.			14:30 <b>Core</b> 30 min.	
		16:30 <b>Crosstraining</b> 30 min.			15:15 <b>Crosstraining</b> 30 min.	
					16:00 <b>Mobility</b> 30 min.	
18:00 <b>Crosstraining</b> 30 min.		18:00 <b>Mobility</b> 30 min.	18:00 <b>Core</b> 30 min.			
18:45 <b>Fullbody</b> 30 min.	18:30 <b>Core</b> 30 min.	18:45 <b>Fullbody</b> 30 min.	18:45 <b>Crosstraining</b> 30 min.			
19:30 <b>Crosstraining</b> 30 min.	19:15 <b>Crosstraining</b> 30 min.	19:30 <b>Crosstraining</b> 30 min.	19:30 <b>Fullbody</b> 30 min.			
20:15 <b>Core</b> 30 min.	20:00 <b>Mobility</b> 30 min.	20:15 <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.**