

# PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) Du 02 Septembre 2024 au 29 Decembre 2024

CLUB NEONESS SAINT-LAZARE Lundi au Dimanche : 6h-23h



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