

# PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) Du 13 Janvier 2025 au 31 Aout 2025

CLUB NEONESS BASTILLE Lundi au Dimanche : 6h-23h



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30 <b>Core</b> 30 min.				09:30 <b>Crosstraining</b> 30 min.		
10:15 <b>Mobility</b> 30 min.						
12:15 <b>Fullbody</b> 30 min.	12:15 <b>Crosstraining</b> 45 min.	12:30 <b>Crosstraining</b> 45 min.	12:15 <b>Fullbody</b> 30 min.	12:15 <b>Core</b> 30 min.	12:15 <b>Core</b> 30 min.	
			13:00 <b>Atelier Boxe</b> 45 min.	13:00 <b>Fullbody</b> 30 min.	13:00 <b>Fullbody</b> 30 min.	
	18:00 <b>Crosstraining</b> 30 min.	18:00 <b>Crosstraining</b> 30 min.		18:15 <b>Core</b> 30 min.		
	18:45 <b>Core</b> 30 min.	18:45 <b>Mobility</b> 30 min.		19:00 <b>Fullbody</b> 30 min.		
	19:30 <b>Bik'in</b> 45 min.	19:30 <b>Atelier Boxe</b> 45 min.		19:45 <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.**