

PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) Du 30 Decembre 2024 au 29 Juin 2025

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



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					10:00 Mobility 30 min.	
					10:45 Core 30 min.	
					11:30 Crosstraining 30 min.	
		12:00 Fullbody 30 min.				
		12:45 Mobility 30 min.				
18:00 Fullbody 30 min.	18:00 Crosstraining 30 min.	18:15 Crosstraining 30 min.	18:00 Fullbody 30 min.	18:00 Core 30 min.		
18:45 Core 30 min.	18:45 Core 30 min.	19:00 Core 30 min.	18:45 Mobility 30 min.	18:45 Crosstraining 30 min.		
	19:30 Mobility 30 min.			19:30 Mobility 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.**