

PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) Du 01 Juillet 2024 au 01 Septembre 2024

CLUB NEONESS RÉPUBLIQUE Lundi au dimanche : 6h-23h



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	09:30 Crosstraining 30 min.					
	10:15 Core 30 min.					
12:15 Crosstraining 30 min.		12:15 Mobility 30 min.	12:30 Fullbody 30 min.	12:15 Atelier Boxe 30 min.		
13:00 Core 30 min.		13:00 Bik'in 45 min.	13:15 Atelier Boxe 30 min.	13:00 Core 30 min.		11:00 Neoness Run 45 min.
					15:00 Crosstraining 30 min.	
					15:45 Core 30 min.	
18:15 Fullbody 30 min.	18:00 Bik'in 45 min.	18:15 Crosstraining 30 min.	18:15 Fullbody 30 min.	18:15 Mobility 30 min.		
19:00 Mobility 30 min.	19:00 Mobility 30 min.	19:00 Core 30 min.	19:00 Bik'in 45 min.	19:00 Atelier Boxe 30 min.		
19:45 Crosstraining 30 min.	19:45 Fullbody 30 min.		20:00 Mobility 30 min.	19:45 Core 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.**