

PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) Du 01 Janvier 2024 au 29 Decembre 2024
CLUB NEONESS BELLEVILLE Lundi au dimanche : 6h-23h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12:30	Fullbody 30 min.	Crosstraining 30 min.	12:15 Core 30 min.	12:30 Fullbody 30 min.	12:15 Crosstraining 30 min.	12:00 Fullbody 30 min.	
13:15	Mobility 30 min.	13:15 Mobility 30 min.	13:00 Fullbody 30 min.	13:15 Crosstraining 30 min.	13:00 Core 30 min.	12:45 Crosstraining 30 min.	
18:15	Fullbody 30 min.	18:15 Fullbody 30 min.	18:15 Crosstraining 30 min.	18:15 Mobility 30 min.	18:30 Fullbody 30 min.		
19:00	Crosstraining 30 min.	19:00 Crosstraining 30 min.	19:00 Core 30 min.	19:00 Fullbody 30 min.	19:15 Crosstraining 30 min.		
19:45	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.**