

PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) Du 30 Septembre 2024 au 29 Decembre 2024
CLUB NEONESS MONTMARTRE-MARCADET Lundi au Dimanche : 6h-23h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				09:30 Crosstraining 30 min.			
12:15	Crosstraining 30 min.		12:15 Core 30 min.	12:00 Fullbody 30 min.	12:15 Crosstraining 30 min.		10:30 Crosstraining 30 min.
13:00	Mobility 30 min.	12:30 Fullbody 30 min.	13:00 Crosstraining 30 min.	12:45 Core 30 min.	13:00 Fullbody 30 min.		11:15 Core 30 min.
							12:00 Fullbody 30 min.
18:00	Crosstraining 30 min.		18:00 Fullbody 30 min.	18:00 Core 30 min.			
18:30	Core 30 min.	18:30 Core 30 min.	18:45 Mobility 30 min.	18:45 Crosstraining 30 min.	18:15 Core 30 min.		
		19:15 Crosstraining 30 min.	19:30 Crosstraining 30 min.	19:30 Fullbody 30 min.	19:00 Crosstraining 30 min.		
		20:00 Fullbody 30 min.			19:45 Fullbody 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.**