

**PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach)** Du 03 Fevrier 2025 au 31 Aout 2025  
**CLUB NEONESS MONTMARTRE-MARCADET** Lundi au Dimanche : 6h-23h



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