

PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) De l'ouverture du club au 29 Juin 2025

CLUB NEONESS IVRY Lundi au vendredi : 7h-22h / Samedi : 9h-20h / Dimanche : fermé



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