

PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) De l'ouverture du club au 01 Septembre 2024

CLUB NEONESS LYON PART-DIEU Lundi au Dimanche : 6h-23h



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