

PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) Du 02 Septembre 2024 au 29 Decembre 2024

CLUB NEONESS MADELEINE Lundi au Dimanche : 6h-23h



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