

PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) De l'ouverture du club au 29 Decembre 2024
CLUB NEONESS BNF BIBLIOTHÈQUE FRANÇOIS MITTERRAND Lundi au dimanche : 6h-23h



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