

**PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach)** De l'ouverture du club au 05 Janvier 2025  
**CLUB NEONESS BATIGNOLLES** Lundi au Dimanche : 6h-23h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	Fullbody 30 min.	Core 30 min.	Mobility 30 min.	Fullbody 30 min.	Crosstraining 30 min.		
10:15	Mobility 30 min.	Bik'in 45 min.	Bik'in 45 min.			Crosstraining 30 min.	Fullbody 30 min.
12:15	Fullbody 30 min.	Crosstraining 30 min.	Core 30 min.	Fullbody 30 min.	Crosstraining 30 min.	Fullbody 30 min.	Crosstraining 30 min.
13:00	Crosstraining 30 min.	Mobility 30 min.	Crosstraining 30 min.	Bik'in 45 min.	Fullbody 30 min.	Mobility 30 min.	Mobility 30 min.
							14:15 Bik'in 45 min.
18:00	Core 30 min.	Fullbody 30 min.	Crosstraining 30 min.	Mobility 30 min.	Crosstraining 30 min.		
18:45	Crosstraining 30 min.	Bik'in 45 min.	Fullbody 30 min.	Crosstraining 30 min.	Core 30 min.		
19:30	Fullbody 30 min.	Mobility 30 min.	Core 30 min.	Core 30 min.	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.**