

# PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) Du 10 Juin 2024 au 15 Juin 2025

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



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10:00	<b>Fullbody</b> 30 min.	<b>Mobility</b> 30 min.	<b>Core</b> 30 min.	<b>Core</b> 30 min.	<b>Mobility</b> 30 min.	10:30 <b>Fullbody</b> 30 min.	10:30 <b>Crosstraining</b> 30 min.
12:30	<b>Crosstraining</b> 30 min.	<b>Core</b> 30 min.	<b>Crosstraining</b> 30 min.	<b>Crosstraining</b> 30 min.	12:30 <b>Fullbody</b> 30 min.		
13:00	<b>Bik'in</b> 45 min.	<b>Neoness Run</b> 60 min.			13:15 <b>Bik'in</b> 45 min.	13:30 <b>Fullbody</b> 30 min.	13:30 <b>Mobility</b> 30 min.
				16:00 <b>Step Debutant</b> 45 min.		14:15 <b>Crosstraining</b> 30 min.	
18:00	<b>Fullbody</b> 30 min.	<b>Core</b> 30 min.	<b>Mobility</b> 30 min.	<b>Fullbody</b> 30 min.	<b>Core</b> 30 min.		
18:45	<b>Crosstraining</b> 30 min.	<b>Crosstraining</b> 30 min.	<b>Fullbody</b> 30 min.	<b>Core</b> 30 min.	<b>Crosstraining</b> 30 min.		
19:30	<b>Core</b> 30 min.	<b>Fullbody</b> 30 min.	<b>Crosstraining</b> 30 min.	<b>Crosstraining</b> 30 min.	<b>Fullbody</b> 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.**