

# PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) De l'ouverture du club au 30 Juin 2024

CLUB NEONESS FONTENAY Lundi au dimanche : 6h-23h



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