

PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) Du 26 Fevrier 2024 au 01 Septembre 2024

CLUB NEONESS SAINT-LAZARE Lundi au Dimanche : 6h-23h



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		09:00 Crosstraining 30 min.				
		09:45 Fullbody 30 min.		09:30 Core 30 min.		
			10:00 Core 30 min.	10:15 Mobility 30 min.	10:00 Fullbody 30 min.	10:00 Fullbody 30 min.
			10:45 Mobility 30 min.		10:45 Crosstraining 30 min.	10:45 Crosstraining 30 min.
12:15 Crosstraining 30 min.	12:15 Core 30 min.	12:15 Fullbody 30 min.	12:15 Crosstraining 30 min.		12:15 Crosstraining 30 min.	
13:00 Core 30 min.	13:00 Mobility 30 min.	13:00 Crosstraining 30 min.	13:00 Core 30 min.			
					14:30 Core 30 min.	
		15:45 Fullbody 30 min.			15:15 Crosstraining 30 min.	
		16:30 Crosstraining 30 min.			16:00 Mobility 30 min.	
18:00 Crosstraining 30 min.		18:00 Mobility 30 min.	18:00 Core 30 min.	18:00 Fullbody 30 min.		
18:45 Fullbody 30 min.	18:30 Core 30 min.	18:45 Fullbody 30 min.	18:45 Crosstraining 30 min.	18:45 Crosstraining 30 min.		
19:30 Crosstraining 30 min.	19:15 Crosstraining 30 min.	19:30 Crosstraining 30 min.	19:30 Fullbody 30 min.	19:30 Mobility 30 min.		
20:15 Core 30 min.	20:00 Mobility 30 min.	20:15 Core 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.**