

**PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach)** Du 01 Janvier 2024 au 30 Juin 2024  
**CLUB NEONESS DÉFENSE GRANDE ARCHE** Lundi au samedi : 6h-23h / Dimanche : 9h-23h



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