

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

CLUB NEONESS AUBERVILLIERS Lundi au Dimanche : 7h-23h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12:30	Fullbody 30 min.	Crosstraining 30 min.	Core 30 min.	Crosstraining 30 min.	Crosstraining 30 min.		
18:30	Crosstraining 30 min.		Crosstraining 30 min.				
19:15	Mobility 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.**