

PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) Du 12 Fevrier 2024 au 29 Decembre 2024

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



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30 Core 30 min.	09:30 Fullbody 30 min.	09:30 Mobility 30 min.	09:30 Core 30 min.	09:30 Crosstraining 30 min.		
10:15 Mobility 30 min.	10:15 Mobility 30 min.	10:15 Crosstraining 30 min.	10:15 Mobility 30 min.	10:15 Mobility 30 min.		
12:15 Mobility 30 min.	12:15 Crosstraining 30 min.		12:15 Fullbody 30 min.	12:15 Core 30 min.	12:15 Mobility 30 min.	
13:00 Fullbody 30 min.				13:00 Bik'in 45 min.	13:00 Fullbody 30 min.	
					13:45 Core 30 min.	
18:15 Step Debutant 30 min.	18:15 Fullbody 30 min.	18:15 Crosstraining 30 min.		18:15 Core 30 min.		
19:00 Fullbody 30 min.	19:00 Core 30 min.	19:00 Bik'in 30 min.		19:00 Crosstraining 30 min.		
19:45 Mobility 30 min.	19:45 Crosstraining 30 min.	19:45 Mobility 30 min.		19:45 Fullbody 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.**