

PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) Du 22 Avril 2024 au 29 Decembre 2024

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



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