

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

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



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