

**PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach)** Du 01 Janvier 2024 au 02 Juin 2024  
**CLUB NEONESS MOTTE PICQUET** Lundi au dimanche : 6h-23h



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30	<b>Fullbody</b> 30 min.	<b>Mobility</b> 30 min.	<b>Core</b> 30 min.				
		<b>Core</b> 30 min.		<b>Fullbody</b> 30 min.	<b>Fullbody</b> 30 min.		
				<b>Mobility</b> 30 min.			
				<b>Fullbody</b> 45 min.			
12:15	<b>Crosstraining</b> 30 min.	<b>Fullbody</b> 30 min.	<b>Crosstraining</b> 30 min.		<b>Mobility</b> 30 min.	<b>Step Debutant</b> 45 min.	
13:00	<b>Core</b> 30 min.		<b>Bik'in</b> 45 min.		<b>Bik'in</b> 45 min.		
16:00	<b>Bik'in</b> 45 min.	<b>Step Debutant</b> 45 min.					
18:00	<b>Mobility</b> 30 min.		<b>Mobility</b> 30 min.	<b>Core</b> 30 min.	<b>Crosstraining</b> 45 min.		
18:45	<b>Fullbody</b> 30 min.		<b>Fullbody</b> 30 min.	<b>Crosstraining</b> 30 min.			
					<b>Fullbody</b> 45 min.		
19:30	<b>Crosstraining</b> 30 min.	<b>Core</b> 30 min.					
		<b>Fullbody</b> 45 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.**