PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach) Du 01 Janvier 2024 au 01 Septembre 2024

CLUB NEONESS BELLEVILLE Lundi au dimanche : 6h-23h

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
09:30 Crosstraining 30 min.						
				10:30 Mobility 30 min.		
12:30 Fullbody 30 min.	12:30 Crosstraining 30 min.	12:15 Core 30 min.	12:30 Fullbody 30 min.	12:15 Crosstraining 30 min.	12:00 Fullbody 30 min.	
13:15 Mobility 30 min.	13:15 Mobility 30 min.	13:00 Fullbody 30 min.	13:15 Mobility 30 min.	13:00 Core 30 min.	12:45 Mobility 30 min.	
					14:30 Crosstraining 30 min.	
18:15 Fullbody 30 min.		18:30 Core 30 min.	18:15 Mobility 30 min.	18:30 Crosstraining 30 min.		
19:00 Crosstraining 30 min.	19:00 Fullbody 30 min.		19:00 Fullbody 30 min.	19:15 Fullbody 30 min.		
19:45 Bik'in 30 min.	19:45 Crosstraining 30 min.	20:00 Crosstraining 30 min.	19:45 Core 30 min.			
		20:45 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.**