

**PLANNING DES SMALL GROUP TRAINING (Encadrés par un Coach)** De l'ouverture du club au 02 Juin 2024  
**CLUB NEONESS BEAUGRENELLE** Lundi au Dimanche : 6h-23h



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