



Planning « Ma Salle Santé » 2024



Donnons le sourire à votre santé !
www.sielbleu.org

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		09h00 – 10h00 Cardio sur vélo		
09h30 – 10h30 Pilates®		10h15 – 11h15 Niv 2 Renforcement	09h45 – 10h45 Niv 1 Mobilité	10h30 – 11h45 Marche nordique
11h00 – 12h00 Niv 2 Circuit training	11h00 – 12h00 Pilates®	11h30 – 12h30 Niv 1 Gym Prévention Santé	11h00 – 12h00 Niv 1 Gym Prévention Santé	10h45 – 11h45 Pilates®
14h00 – 15h00 Niv 2 Gym Prévention Santé	14h00 – 15h00 Pilates®	13h45 – 14h45 Pilates®	14h00 – 15h00 Niv 2 Gym Prévention Santé	
15h15 – 16h15 Niv 2 Mobilité	15h15 – 16h15 Niv 1 Renforcement	15h00 – 16h00 Niv 2 Gym Prévention Santé	15h15 – 16h15 Mobilité	
16h30 – 17h30 Niv 1 Gym Prévention Santé	16h30 – 17h30 Cardio sur vélo	16h30 – 17h30 Parcours spécifiques	16h30 – 17h30 Niv 2 Circuit training	
	16h45 – 17h45 Niv 2 Renforcement			