

PLANNING MA SALLE SANTE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		09h00 – 10h00 Cardio sur vélo	08h30 – 09h30 Circuit training Niv 1	
09h30 – 10h30 Pilates®		10h15 – 11h15 Renfo Niv 2	09h45 – 10h45 Mobilité	
11h00 – 12h00 Circuit training Niv 2			11h00 – 12h00 Gym Prév Santé Niv 1	
14h00 – 15h00 Gym Prév Santé Niv 2	14h00 – 15h00 Pilates®	13h45 – 14h45 Pilates®		
15h15 – 16h15 Mobilité	15h15 – 16h15 Renfo Niv 1	15h00 – 16h00 Gym Prév Santé Niv 2		
16h30 – 17h30 Gym Prév Santé Niv 1	16h30 – 17h30 Cardio sur vélo			
18h15 – 19h15 Renfo Niv 2				



Coordonnées : Floriane Gandubert **07.71.67.57.70.** floriane.gandubert@sielbleu.org
 Elise Coulomb **07.62.77.11.95** elise.coulomb@sielbleu.org