



PLANNING

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

CONTACT :
CAMILLE MARTINEAU
0760928992
CAMILLE.MARTINEAU@SIELBLEU.ORG

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

PILATES
9H30 - 10H30

SPE FIBROMYALGIE
9H45 - 10H45

CARDIO VELO
9H00 - 10H00

RENFORCEMENT N-2
10H15 - 11H15

MOBILITE
9H45 - 10H45

PILATES
10H45 - 11H45

CIRCUIT TRAINING
11H00 - 12H00

PILATES
11H00 - 12H00

GPS NIVEAU 1
11H30 - 12H30

GPS NIVEAU 1
11H00 - 12H00

MARCHE NORDIQUE
10h30 - 11H45

GPS NIVEAU 2
14H00 - 15H00

PILATES
14H00 - 15H00

PILATES
13H45 - 14H45

GPS NIVEAU 2
14H00 - 15H00

SPE BPCO
14H00 - 15H00

SPE FIBROMYALGIE
14H00 - 15H00

MOBILITE
15H15 - 16H15

RENFORCEMENT N-1
15H15 - 16H15

GPS NIVEAU 2
15H00 - 16H00

RENFORCEMENT N-1
15H15 - 16H15

GPS NIVEAU 1
16H30 - 17H30

CARDIO VELO
16H30 - 17H30

RENFORCEMENT N2
16H45 - 17H45

GPS NIVEAU 2
16H15 - 17H15

CIRCUIT TRAINING
16h30 - 17H30



DONNONS LE SOURIRE À VOTRE SANTÉ

WWW.SIELBLEU.ORG/MA-SALLE-SANTE