

PLANNING SPBE - Année 2019 / 2020

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI (1 fois par mois)
9h30/10h30	Machines	Machines	Machines	Machines	Circuit training Solo ou Duo **	Cours de niveaux Pilates Machines ***
10h45/11h45	Seniors	Machines	Machines	Machines	Circuit training Solo ou Duo **	Pilates Tapis / Abdos sans riques 10h15 - 11h15
12h30/13h30	Machines	Machines		Machines		Stages *** GARUDA Fondamentaux Sitting/Standing 11h - 13h
14h/15h			Machines		Circuit training Solo ou Duo **	Stages thématiques *** 14h30-16h30
17h/18h	Machines	Machines	Machines	Machines		
18h15/19h15	Machines	Machines	Machines	Machines	Machines Réhabilitation	ATELIERS FELDENKRAIS *** 1 vendredi par mois 18h15-20h15
19h30/20h30	Machines	Machines	Machines	Machines	Machines Réhabilitation	

** Circuit training Solo ou Duo uniquement sur RDV

*** Voir le planning des stages thématiques du vendredi et du samedi dans la rubrique "Evènements" ou sur le triptyque Papier

Ce planning est modulable en fonction des demandes