

## PLANNING SPBE - Année 2021/2022

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h30/10h30	Machines Viviane/Philippine	Machines Viviane/Philippine	Machines Vincent	Machines Viviane/Philippine	Circuit training Solo ou Duo *	Machines (Avancé) Tous professeurs 9h45 - 10h45
10h45/11h45	Seniors Viviane	Machines Viviane/Philippine	Machines (Reformer) Viviane	Cardio Renforcement Vincent	Machines Viviane/Philippine	Machines (Débutant) Tous professeurs 11h15-12h15
12h30/13h30	Machines Viviane/Philippine			Machines Viviane/Philippine	Cardio Renforcement Vincent 12h30-13h30	
13h/14h		Machines Viviane/Philippine				
14h/15h					Circuit training Solo ou Duo *	Stages thématiques ** Astrid 14h30 - 16h30
17h/18h		Machines Viviane/Philippine	Machines (Débutant) Astrid			Garuda Motr
18h15/19h15	Machines Viviane/Philippine	Machines Viviane/Philippine	Machines Astrid	Machines Viviane/Philippine	Machines (Hommes) Viviane/Alexandre	Cours Solo * 18h - 19h
19h30/20h30	Machines Viviane/Philippine	Machines Viviane/Philippine	Machines Astrid	Machines Viviane/Philippine	Machines Viviane/Philippine	Stages Abdos sans risques Astrid

\* Circuit Training Solo ou Duo uniquement sur RDV

\*\* Voir le planning des stages thématiques du vendredi et du samedi dans la rubrique "Evènements"

*Ce planning peut être modifié en cours d'année*