

## PLANNING ART'n BÊ 2019-2020

|       | LUNDI | MARDI                  | MERCREDI                  | JEUDI                 | VENDREDI                  | SAMEDI                 | DIMANCHE |
|-------|-------|------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------|------------------------|----------|
| 8h00  |       |                        |                           |                       |                           |                        |          |
| 9h00  |       |                        |                           |                       |                           |                        |          |
| 10h00 |       | 10h-11h<br>B.Ê POSTNAT |                           | 10h-11h<br>B.Ê PRÉNAT | 10h-11h<br>GYM POSTNAT    |                        |          |
| 11h00 |       |                        |                           |                       | 11h15-12h15<br>GYM PRÉNAT | 11h-12h<br>GYM POSTNAT |          |
| 12h00 |       | 11h30-12h30<br>H.POST  |                           | 11h30-12h30<br>H.POST |                           | 12h-13h<br>GYM PRÉNAT  |          |
| 13h00 |       | 13h-14h<br>H.POST      |                           | 13h-14h<br>ABDOS CARE | 12h30-13h30<br>GYM ACTIVE |                        |          |
| 14h00 |       |                        |                           |                       |                           |                        |          |
| 15h00 |       |                        |                           |                       |                           |                        |          |
| 16h00 |       |                        |                           |                       |                           |                        |          |
| 17h00 |       |                        |                           |                       |                           |                        |          |
| 18h00 |       | 18h-19h<br>H.POST      |                           | 18h-19h<br>ABDOS CARE |                           |                        |          |
| 19h00 |       |                        | 18h30-19h30<br>GYM PRÉNAT |                       |                           |                        |          |
|       |       | 19h15-20h15<br>H.POST  | 19h30-20h30<br>GYM ACTIVE |                       |                           |                        |          |
| 20h00 |       |                        |                           |                       |                           |                        |          |
| 21h00 |       |                        |                           |                       |                           |                        |          |

### SÉANCES D'ENTRETIEN CORPOREL et POSTURAL - Méthode DE GASQUET®

avec Vanessa SOLA

Praticienne Méthode DE GASQUET® formée Yoga / Abdominaux / Sport et Maternité

#### CABINET L.MARTY

6 rue Clément Roassal / Tramway Libération

HARMONIE POSTURALE - Tous Niveaux - *Entretien Corporel & Postural global*

HARMONIE POSTURALE-Adaptation + - *Séances spécialement adaptées aux personnes rencontrants des limites corporelles à court ou long terme*

ABDOS CARE - Tous Niveaux - *Renforcement musculaire ciblé Abdos-Dos*

BIEN-ÊTRE PRÉNATAL - *Séances adaptées aux femmes enceintes*

BIEN-ÊTRE POSTNATAL - *Séances adaptées aux jeunes mamans*

#### CENTRE MAMAN BULLE

12 rue Edouard Dalmas / Tramway Borriglione

GYM PRÉ & POSTNATALE - *Séances adaptées aux femmes enceintes & jeunes mamans*

GYM FEMME ACTIVE - Tous Niveaux - *Entretien Corporel & Postural global*