



Planning 2018-2019

Gym Douce Posturante et Structurante

Être et Bien-Naître

32 rue de la Marne / 33500 Libourne

Maritchu Mauget-Bilbao / Tel:06.17.02.17.34

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
9h						
9h30						9h30
10h					<i>Villegouge Maison du Soi</i>	10h
10h30	<i>Gym Douce</i>				Travail corporel	10h30
11h	Globale et Dynamique					11h
11h30	<i>Travail corporel</i>					11h30
12h	Respiration et travail du dos					12h
12h30						12h30
13h	<i>Barre à terre</i>	<i>Abdos autrement</i>		<i>Travail corporel</i>		13h
13h30		Périnée et abdos profonds		Respiration et travail du dos		13h30
14h						14h
17h30						17h30
18h	<i>Méditation Corporelle</i>					18h
18h30	Pour tous à partir de 8 ans et adultes					18h30
19h	<i>Classique débutantes</i>					19h
19h30	Ados-Adultes Coquelicots					19h30
20h		<i>Abdos autrement</i>		<i>Gym Douce</i>		20h
20h30		Périnée et abdos profonds		Globale et Dynamique		20h30
21h						21h

www.etre-biennaitre.fr / mmb@etre-biennaitre.fr

Cabinet Réflexologie et Thérapie / La Maison du soi / 14 rue des Acacias / 33141 Villegouge