



Planning 2021-2022



Association Pilates en Seine (APS)

1er pôle Pilates en Essonne-Adultes-Enfants-ROSE Pilates

Lundi	10h00	Intermédiaire	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 2	Martine
	11h00	Stretching		
	18h45	Débutant	Saint-Pierre-du-Perray Espace Serge Gainsbourg Salle Bonnie & Clyde	
	19h45	Fondamental 2		
	20h45	Intermédiaire		
Mardi	10h00	Fondamental 2	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 2	Laure
	10h15	Intermédiaire	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Dojo	Lili
	11h15	Fondamental 2		
	16h00	Fondamental 2	Le Coudray-Montceaux - Gymnase David Douillet - Salle gym B	
	17h30	Débutant		
	18h30	Fondamental 2 / Intermédiaire	Etiolles - Maison des Associations	
	20h15	Intermédiaire		
	18h30	Fondamental 2		
	19h30	Intermédiaire / Avancé		Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 2
	Mercredi	20h30	Débutant	Saint-Germain-lès-Corbeil - ECA Victor Hugo Salle d'entraînement
9h30		Débutant		
10h30		Fondamental 2	Saint-Germain-lès-Corbeil - ECA Victor Hugo Salle de danse	Martine
9h30		Fondamental 2 / Intermédiaire		
10h30		Débutant	Etiolles - Maison des Associations	
18h30		Débutant		
19h30		Avancé	UN ATELIER PAR MOIS Etiolles - Maison des Arts Martiaux Salle 1	Laure
20h30		Fondamental 2 / Intermédiaire		
15h30		ENFANT - 5/6 ans	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 1	
16h30		ENFANT - 7/8 ans		
18h30		Débutant	Tigery - Salle de danse - 3ème corps de ferme	
20h00		Fondamental 2	Tigery - Salle de danse - Maison des Associations	
21h00		Débutant	Saintry-sur-Seine - Gymnase Montelièvres Salle de danse	Lili
18h00		Débutant		
19h00	Fondamental 2			
20h00	Intermédiaire			
Jeudi	9h30	Débutant	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 1	Laure
	11h00	Débutant	Tigery - Salle de danse - 3ème corps de ferme	
	9h45	Fondamental 2	Etiolles - Maison des Associations	Martine
	11h00	Barre classique Adultes		
	10h00	Intermédiaire	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 2	Lili
	11h00	Fondamental 2		
	12h00	ROSE Pilates		
	18h00	Débutant		
	19h00	Fondamental 2 / Intermédiaire		
20h00	Avancé	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 2	Martine	
19h30	Fondamental 2			
20h30	Intermédiaire			
Samedi	9h45	Débutant	Soisy-sur-Seine - Salle de danse des Meillottes	Laure
	10h45	Fondamental 2	Soisy-sur-Seine - Dojo des Meillottes	Lili
	10h00	Fondamental 2		
	11h00	Avancé	Saint-Pierre-du-Perray - Gymnase Lachenal Salle de danse	Martine
	12h00	Intermédiaire / Avancé		
	13h00	Débutant		
	10h00	Débutant	Saint-Pierre-du-Perray - Gymnase Lachenal Salle de danse	
	11h00	Fondamental 2		
12h00	Barre classique Adultes			
13h00	Stretching			
Dimanche	Des stages "Découverte du Pilates" sont proposés au cours de la saison			