Association Pilates en Seine

Premier pôle Pilates en Essonne
Association spécialisée en Pilates

Martine Teston-Vigne, Lili Teston-Vigne et Laure Larrey proposent un large choix d'horaires pour pratiquer 3 activités complémentaires !

La méthode Pilates : pour sportifs confirmés ou débutants, sans distinction de condition physique.

Cours de Pilates par niveaux distincts, Rose Pilates,
Stretching et Danse classique adultes, même débutants
Ateliers Pilates Enfants et Parents-Enfants

Consultez les tarifs sur notre site : www.pilates-en-seine.fr

1er COURS D'ESSAI GRATUIT en septembre (inscription obligatoire avec règlement)

Rendez-vous aux Forums et fêtes des associations durant le premier week-end de septembre à Étiolles, Soisy-sur-Seine, St-Pierre-du-Perray, St-Germain-lès-Corbeil, Saintry-sur-Seine, Tigery et Le Coudray-Montceaux.

Reprise des cours le lundi 12 septembre 2022
selon le planning général au verso

www.pilates-en-seine.fr
associationpilatesenseine@gmail.com
06 19 52 66 82 / 06 62 41 81 46

Étiolles · Ville de Soisy sur Seine · Avec le soutien de St Pierre du Perray · Grand Paris Sud Seine-Essonne-Sénart

Planning 2022-2023

Association Pilates en Seine (APS)

1er pôle PILATES en Essonne-Adultes-Enfants-ROSE Pilates / DANSE CLASSIQUE / STRETCHING

Lundi	10h00	Intermédiaire	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 2	Martine
	11h00	STRETCHING tous niveaux		
	18h45	Débutant	Saint-Pierre-du-Perray Espace Serge Gainsbourg Salle Bonnie & Clyde	
	19h45	Fondamental 2		
	20h45	Intermédiaire / Avancé		
Mardi	10h00	Débutant / Fondamental 2	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 2	Laure
	10h15	Intermédiaire	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Dojo	Lili
	11h15	Fondamental 2		
	16h30	Fondamental 2	Le Coudray-Montceaux - Gymnase David Douillet Dojo	
	17h30	Débutant		
	18h30	Fondamental 2 / Intermédiaire		
	20h15	Multi-niveaux	Visioconférence	
	18h30	Fondamental 2 / Intermédiaire	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 2	Martine
	19h30	STRETCHING tous niveaux		
	20h30	Débutant		
Mercredi	9h30	Fondamental 2 / Intermédiaire	Saint-Germain-lès-Corbeil Espace Culturel Associatif Victor Hugo	Martine
	10h30	Débutant		
	18h00	Mise à niveau (à partir de novembre)	Etiolles - Maison des Associations - Salle de danse Visioconférence simultanée	
	18h30	Débutant		
	19h30	Avancé		
	20h30	Fondamental 2 / Intermédiaire		
	18h30	Débutant	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 1	Laure
	20h00	Fondamental 2	Tigery - Salle de danse - 3ème corps de ferme	
	21h00	Débutant		
	18h00	Fondamental 2	Saintry-sur-Seine - Gymnase Montelièvres Salle de danse	Lili
	19h00	Débutant		
	20h00	Intermédiaire		
Jeudi	9h30	Débutant	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 1	Laure
	9h45	Fondamental 2	Etiolles - Maison des Associations Salle de danse - Visioconférence simultanée	Martine
	11h00	DANSE CLASSIQUE Adultes		
	10h00	Fondamental 2	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 2	Lili
	11h00	ROSE Pilates		
	12h00	Débutant		
	18h00	Débutant		
	19h00	Fondamental 2 / Intermédiaire		
	20h00	Avancé		
Vendredi	19h30	Fondamental 2 / Intermédiaire	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 2	Martine
	20h30	Débutant		
Samedi	10h00	Débutant	Soisy-sur-Seine - Gymnase des Meillottes	Laure
	11h00	ENFANT - 5/6 ans	1 ATELIER MENSUEL + 1 atelier trimestriel parents Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 2	
	12h00	ENFANT - 7/8 ans		
	10h00	Débutant	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 1	Lili
	11h00	Avancé		
	12h00	Fondamental 2 / Intermédiaire		
	10h00	Débutant	Saint-Pierre-du-Perray Complexe sportif Louis Lachenal Salle de danse	Martine
	11h00	Fondamental 2 / Intermédiaire		
	12h00	DANSE CLASSIQUE Adultes		
	13h00	A définir selon les effectifs		
Dimanche	Des stages "Découverte du Pilates" et Ateliers multi-disciplines sont proposés au cours de la saison			

www.pilates-en-seine.fr associationpilatesenseine@gmail.com Tél. 06 19 52 66 82 / 06 62 41 81 46