



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	Visioconférence	
	20h15	Multi-niveaux		
	18h30	Fondamental 2 / Intermédiaire		
	19h30	STRETCHING tous niveaux	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 2	Martine
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	
	18h30	Débutant		
	19h30	Avancé		
	20h30	Fondamental 2 / Intermédiaire	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 1	
	18h30	Débutant		
	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	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			