PLANNING HEBDOMADAIRE DES COURS par niveaux distincts

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		
	18h30	Débutant	Saint-Pierre-du-Perray Salle d'activités Manureva	
	19h30	Fondamental 2		
	20h30	Intermédiaire / Avancé		
Mardi	10h00	Fondamental 2	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 2	Laure
	10h15	Intermédiaire	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Dojo	Lili
	11h15	Fondamental 2		
	12h15	Ouverture du cours selon les effectifs enregistrés		
	16h30	Fondamental 2	Le Coudray-Montceaux - Gymnase David Douillet Salle gym B	
	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	
	18h30	Débutant		
	19h30	Avancé		
	20h30	Fondamental 2 / Intermédiaire		
	18h30	Débutant	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 1	Laure
	20h00	Fondamental 2	Tigery - 3ème corps de ferme - Salle de danse	
	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	Intermédiaire	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 2	Martine
	20h30	Débutant		
Samedi	10h00	Débutant / Fondamental 2	Soisy-sur-Seine - Salle de danse des Meillottes	Laure
	11h00	ENFANT - A partir de 5 ans Planning consultable sur le site internet	ATELIER MENSUEL + trimestriel avec les parents Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 2	
	10h00	Débutant	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 2	Lili
	11h00	Avancé		
	12h00	Fondamental 2 / Intermédiaire		
	13h00	Ouverture du cours selon les effectifs enregistrés		
	10h00	Débutant	Saint-Pierre-du-Perray - Gymnase Lachenal Salle de danse	Martine
	11h00	Fondamental 2 / Intermédiaire		
	12h00	DANSE CLASSIQUE Adultes		
	13h00	Ouverture du cours selon les effectifs enregistrés		
Dimanche	Plusieurs Ateliers *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