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	Fondamental 2 / Intermédiaire	Saint-Pierre-du-Perray Salle d'activités Manureva	
	19h30	Fondamental 2 / Débutant		
	20h30	Intermédiaire / Avancé		
Mardi	10h00	Intermédiaire / Avancé	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Dojo	Lili
	11h00	Fondamental 2		
	12h00	Fondamental 2		
	16h30	Débutant	Etiolles - Maison des Associations Salle de danse	
	17h30	Fondamental 2 / Intermédiaire		
	20h15	Multi-niveaux	Visioconférence	
	17h30	Fondamental 2	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 2	Martine
	18h30	Intermédiaire		
	19h30	STRETCHING tous niveaux		
	20h30	Fondamental 2 / Débutant		
Mercredi	9h15	Fondamental 2 / Intermédiaire	Saint-Germain-lès-Corbeil Espace Culturel Associatif Victor Hugo	Martine
	10h45	Débutant / Fondamental 2		
	18h30	Fondamental 2 / Débutant	Etiolles - Maison des Associations Salle de danse	
	19h30	Avancé / Intermédiaire		
	18h00	Intermédiaire	Saintry-sur-Seine - Gymnase Montelièvres Salle de danse	Lili
	19h00	Fondamental 2		
	20h00	Intermédiaire / Avancé		
Jeudi	9h45	Fondamental 2	Etiolles - Maison des Associations Salle de danse	Martine
	11h00	DANSE CLASSIQUE Adultes		
	10h00	Fondamental 2	Etiolles - Maison des Arts Martiaux	Lili
	11h00	ROSE Pilates		
	12h00	Fondamental 2		
	18h00	Fondamental 2		
	19h00	Intermédiaire / Avancé		
	20h00	Avancé		
Vendredi	19h30	Avancé	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 2	Martine
	20h30	Fondamental 2 / Débutant		
Samedi	10h00	Fondamental 2	Soisy-sur-Seine - Dojo des Meillottes	Laure
	11h00	Débutant		
	10h00	Fondamental 2	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 1	Lili
	11h00	Avancé		
	12h00	Intermédiaire / Avancé		
	9h45	Fondamental 2 / Débutant	Saint-Pierre-du-Perray - Gymnase Lachenal Salle de danse	Martine
	11h15	Intermédiaire / Fondamental 2		
	12h15	DANSE CLASSIQUE Adultes		
Samedi (Sur inscription)		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	Laure
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