



# 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 / Avancé                                                 | Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 2                                                | Martine               |
|                         | 11h00                                                                                       | STRETCHING tous niveaux                                                |                                                                                              |                       |
|                         | 18h30                                                                                       | Fondamental 2 / Intermédiaire                                          | Saint-Pierre-du-Perray<br>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                                                                                       | Fondamental 2                                                          | Etiolles - Maison des Associations<br>Salle de danse                                         |                       |
|                         | 17h30                                                                                       | Fondamental 2 / Intermédiaire                                          |                                                                                              |                       |
|                         | 19h30                                                                                       | Multi-niveaux                                                          | Visioconférence                                                                              | Martine               |
|                         | 17h30                                                                                       | Fondamental 2 / Intermédiaire                                          | Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 2                                                |                       |
|                         | 18h30                                                                                       | Intermédiaire / Avancé                                                 |                                                                                              |                       |
|                         | 19h30                                                                                       | STRETCHING tous niveaux                                                |                                                                                              |                       |
|                         | 20h30                                                                                       | Fondamental 2 / Débutant                                               |                                                                                              |                       |
| Mercredi                | 9h15                                                                                        | Intermédiaire / Fondamental 2                                          | Saint-Germain-lès-Corbeil<br>Espace Culturel Associatif Victor Hugo                          | Martine               |
|                         | 10h45                                                                                       | Fondamental 2                                                          |                                                                                              |                       |
|                         | 18h30                                                                                       | Fondamental 2 / Débutant                                               | Etiolles - Maison des Associations<br>Salle de danse                                         |                       |
|                         | 19h30                                                                                       | Avancé                                                                 |                                                                                              |                       |
|                         | 18h00                                                                                       | Intermédiaire                                                          | Saintry-sur-Seine - Gymnase Montelièvre<br>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                                                          | Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 1                                                | Lili                  |
|                         | 11h00                                                                                       | Avancé                                                                 |                                                                                              |                       |
|                         | 12h00                                                                                       | Intermédiaire                                                          |                                                                                              |                       |
|                         | 9h45                                                                                        | Fondamental 2 / Débutant                                               | Saint-Pierre-du-Perray - Gymnase Lachenal<br>Salle de danse                                  | Martine               |
|                         | 11h15                                                                                       | Intermédiaire / Fondamental 2                                          |                                                                                              |                       |
|                         | 12h15                                                                                       | DANSE CLASSIQUE Adultes                                                |                                                                                              |                       |
| Dimanche                | Ateliers Découverte du Pilates et Ateliers multi-disciplines proposés au cours de la saison |                                                                        |                                                                                              |                       |
| Sur inscription         |                                                                                             | ENFANT - A partir de 5 ans<br>Informations sur la page internet dédiée | ATELIERS Ponctuels sans et avec les parents<br>Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 2 |                       |
| www.pilates-en-seine.fr |                                                                                             | associationpilatesenseine@gmail.com                                    |                                                                                              | Tél. : 06 19 52 66 82 |