06 16 44 70 19 · contact@armonia95.fr
www.armonia95.fr

PLANNING 2026/2027

Respirez. Bougez. Armonisez-vous !

Cette année, faites de votre santé une priorité !

PLATEFORME VOD — **7 jours sur 7 · 24 h sur 24**

LES COURS DE LA SEMAINE

MARDI · MIDI
Abdos / Dos / Périnée
Live Zoom
12h30 – 13h30
EN DIRECT

MARDI · SOIR
Pilates Santé
Gymnase Jean Moulin · 1er étage · Saint-Leu-la-Forêt
19h30 – 20h30
SAINT-LEU

MERCREDI · SOIR
Pilates Santé
Salle Florence Arthaud · Taverny
19h15 – 20h15
TAVERNY

À SAVOIR
Séances tous niveaux, accessibles à tous.
Planning susceptible d'évoluer selon les inscriptions (minimum 12 par cours).
Pas de cours en présentiel ni en direct les jours fériés.

TARIFS 2026/2027

Séance d'essai 1 cours sur le créneau fixe choisi	**17 €**
Carte Liberté · 9 séances Créneau fixe · valable 4 mois	**147 €**
Annuel · 1 heure / semaine	**397 €**
Annuel · 2 heures / semaine VOD incluse · Paiement en 3 fois sans frais	**497 €**

LES ACTIVITÉS

PILATES SANTÉ
Renforcez vos muscles profonds, améliorez votre posture et soulagez vos douleurs en douceur.

ABDOS / DOS / PÉRINÉE
Renforcez sans risque et préservez le dos et le périnée au quotidien.

LIEUX DES SÉANCES

TAVERNY · Salle Florence Arthaud
5 rue Pauline Kergomard, 95150 Taverny

SAINT-LEU · Gymnase Jean Moulin (1er étage)
Avenue des Diablots, 95320 Saint-Leu-la-Forêt
Autre salle : Multisports des Diablots · avenue des Diablots (RDC, en face de l'ancienne pizzeria)

SCANNEZ POUR VOUS INSCRIRE