



## PLANNING 2020/2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
PILATES MM 10h00 - 11h00 Tous niveaux MALLETS - Taverny			
ABDOS/DOS/PERINEE 11h00 - 12h00 de GASQUET MALLETS - Taverny			
YOGA 12h30 - 13h30 de GASQUET MALLETS - Taverny	ABDOS/DOS/PERINEE 12h30 - 13h30 de GASQUET MALLETS - Taverny		PILATES MM 12h30 - 13h30 Tous niveaux MALLETS - Taverny
	PILATES MM 14h00 - 15h00 Tous niveaux Jean Moulin - St Leu		YOGA 14h00 - 15h00 de GASQUET Jean Moulin - St Leu
	ABDOS/DOS/PERINEE 15h00 - 16h00 de GASQUET Jean Moulin - St Leu		
ABDOS/DOS/PERINEE 18h00 - 19h00 de GASQUET MALLETS - Taverny	PILATES MM 18h00 - 19h00 Tous niveaux DOJO - St Leu		YOGA 18h00 - 19h00 de GASQUET MALLETS - Taverny
YOGA 19h00 - 20h00 de GASQUET MALLETS - Taverny	YOGA 19h30 - 20h30 de GASQUET Jean Moulin - St Leu	PILATES 19h15 - 20h15 Tous Niveaux Oxygène - Taverny	PILATES MM 19h00 - 20h00 Tous niveaux Diablots - St Leu
		PILATES 20h15 - 21h15 Tous Niveaux Oxygène - Taverny	PILATES MM 19h00 - 20h00 Tous niveaux MALLETS - Taverny
			PILATES/STRETCHING 18h30 - 19h30 Tous niveaux Jean Moulin - St Leu
			PILATES 19h30 - 20h30 Niveau 2 Jean Moulin - St Leu

Planning sous réserve d'attribution des salles et des directives sanitaires

ATTENTION : Possibilité de modification du planning en fonction du nombre d'adhérents inscrits. Pas de cours pendant les vacances scolaires ni



PILATES



ABDOS/DOS/PERINEE



YOGA



STRETCHING /  
RELAX  
Toutes les 3 à 4  
semaines

DOJO - ST LEU : AVENUE DES DIABLOTS 95320 ST LEU LA FORET (derrière la piscine)

JEAN MOULIN - ST LEU : GYMNASSE AVENUE DES DIABLOTS 95320 ST LEU LA FORET (RDC - Salle Musculation)

JEAN MOULIN - ST LEU : GYMNASSE AVENUE DES DIABLOTS 95320 ST LEU LA FORET (1er étage)

DIABLOTS - ST LEU : SALLE MULTISPORTS AVENUE DES DIABLOTS 95320 ST LEU LA FORET (Sous-sol - Escalier à gauche)

MALLETS - TAVERNY : 14 RUE DES MALLETS 95150 TAVERNY

OXYGENE - TAVERNY : RUE PAULINE KERCONNARD 95150 TAVERNY

TARIFS (1)		1ère adhésion		Réadhésion	Cours d'essai
		Hors Commune	St Leu / Taverny	Toutes Communes	Toutes Communes
*Possibilité de règlement en plusieurs fois					
(1) dont 10€ d'adhésion	ANNUEL* 1h/semaine	370 €	360 €	350 €	15 €
	ANNUEL* 2h/semaine	590 €	580 €	570 €	déductible de la cotisation*

Les inscriptions annuelles et réservations de cours d'essai sont à faire en ligne sur [www.armonia95.fr](http://www.armonia95.fr)