



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
<b>PILATES MM</b> 10h00 - 11h00 <b>COMPLET</b> Tous niveaux Visio			
<b>ABDOS/DOS/PERINEE</b> 11h00 - 12h00 <b>COMPLET</b> Tous niveaux Visio			
<b>YOGA</b> 12h00 - 13h00 <b>COMPLET</b> Tous niveaux Visio	<b>ABDOS/DOS/PERINEE</b> 12h30 - 13h30 de <b>GASQUET</b> Visio		<b>PILATES MM</b> 12h30 - 13h30 Tous niveaux Visio
<b>PILATES MM</b> 18h00 - 19h00 Tous niveaux MALLETS - Taverny	<b>PILATES</b> <b>COMPLET</b> Tous niveaux DOJO - St Leu	<b>YOGA</b> <b>COMPLET</b> Tous niveaux Diablots - St Leu	<b>YOGA</b> <b>COMPLET</b> Tous niveaux Visio
<b>YOGA</b> 19h00 - 20h00 pour tous MALLETS - Taverny	<b>PILATES</b> 19h30 - 20h30 Tous niveaux Jean Moulin - St Leu	<b>PILATES MM</b> 19h00 - 20h00 Tous niveaux Diablots - St Leu	<b>PILATES</b> <b>COMPLET</b> Tous niveaux Visio

Séances assurées en Visio

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 les jours fériés.  
 En cas de fermeture des salles, les séances sont assurées en visio



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 (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

TARIFS (1)		1ère adhésion		Réadhésion	Cours d'essai
*Possibilité de règlement en plusieurs fois		Hors Commune	St Leu / Taverny	Toutes Communes	Toutes Communes
		(1) dont 40€ d'adhésion	ANNUEL* 1h/semaine	370 €	360 €
ANNUEL* 2h/semaine	590 €		580 €	570 €	déductible de l'abonnement lors de l'inscription*
Forfait Liberté 10 séances	200 €				

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