

PLANNING 2023/2024



LUNDI Taverny	MARDI zoom	MARDI St Leu	MERCREDI St Leu	MERCREDI Taverny	JEUDI zoom	JEUDI St Leu
						CARDIO SANTE 10h00 - 11h00 tous niveaux Diablots - St Leu
PILATES 11h00 - 12h00 tous niveaux Ladoumègue - Taverny						PILATES 11h00 - 12h00 tous niveaux Diablots - St Leu
	ABDOS/DOS/PERINEE 12h30 - 13h30 tous niveaux ZOOM				PILATES MM 12h30 - 13h30 tous niveaux ZOOM	
YOGA / STRETCH 19h00 - 20h00 tous niveaux Dacoury - Taverny		PILATES PETIT MAT 19h30 - 20h30 tous niveaux JM 1er étage - St Leu	PILATES 19h00 - 20h00 tous niveaux Diablots - St Leu	PILATES 19h15 - 20h15 tous niveaux Oxygène - Taverny		Sophie Céline Alicia Maud
				PILATES 20h15 - 21h15 tous niveaux Oxygène - Taverny		

Planning sous réserve d'attribution des salles
 ATTENTION : Possibilité de modification du planning en fonction du nombre d'adhérents inscrits. Pas de cours pendant les vacances scolaires ni les jours fériés



PILATES



ABDOS/DOS/PERINEE



YOGA



STRETCHING / RELAX



CARDIO SANTE



JM - RDC - ST LEU : Gymnase Jean MOULIN - avenue des diablots 95320 Saint Leu la Forêt (RDC - Salle Musculation)
JM 1er étage - ST LEU : Gymnase Jean MOULIN - avenue des diablots 95320 Saint Leu la Forêt (1er étage)
DIABLOTS - ST LEU : Salle Multisports - avenue des diablots 95320 Saint Leu la Forêt (RDC - en face l'ancienne pizzeria)



Ladoumègue - TAVERNY : Salle de boxe - 1 rue des écoles 95150 TAVERNY (au fond du couloir à droite et au fond du couloir à droite)
Dacoury - TAVERNY : Salle d'expression corporelle - 19 Rue Colette 95150 TAVERNY
OXYGENE - TAVERNY : Salle Florence ARTAUD - rue Pauline Kergomard 95150 TAVERNY

Scannez
 pour vous
 inscrire

