Armonia
PILATES & BE GASQUET
06.16.44.70.19
contact@armonia95.fr
www.armonia95.fr

PLANNING 2024/2025

LUNDI	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 Diablots - St Leu
	ABDOS/DOS/PERINEE 12h30 - 13h30 tous niveaux ZOOM				PILATES MM 12h30 - 13h30 tous niveaux ZOOM	
		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 PILATES 20h15 - 21h15 tous niveaux Oxygène - Taverny		Sophie Maud

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

Scannez pour vous inscrire

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 doitre 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