



## Planning 2025/2026

Septembre offert (valeur 40€ - CODE ARMONIA2025FORUM)

| LUNDI                                                                     | MARDI                                                                                         | MERCREDI                                                                     | JEUDI                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Plateforme VOD 7/7 - 24h/24                                               |                                                                                               |                                                                              |                                                                                         |
|                                                                           |                                                                                               |                                                                              | <b>CARDIO Vital</b><br>10h00 - 11h00<br>Diablots - St Leu<br>Sophie A.                  |
| <b>PILATES Santé</b><br>10h30 - 11h30<br>Ladoumègue - Taverny<br>Amandine |                                                                                               |                                                                              | <b>PILATES Santé</b><br>11h00 - 12h00<br>Diablots - St Leu<br>Sophie A.                 |
| <b>CARDIO Vital</b><br>11h30 - 12h30<br>Ladoumègue - Taverny<br>Amandine  |                                                                                               |                                                                              |                                                                                         |
| <b>PILATES Santé</b><br>12h30 - 13h30<br>Ladoumègue - Taverny<br>Amandine | <b>ABDOS/DOS/PERINEE</b><br>12h30 - 13h30<br>Live Zoom RBM<br>Maud<br>Toutes les 3/4 semaines |                                                                              | <b>PILATES RBM</b><br>12h30 - 13h30<br>Live Zoom RBM<br>Maud<br>Toutes les 3/4 semaines |
| <b>PILATES Santé</b><br>18h00 - 19h00<br>Dacoury - Taverny<br>Sophie D.   |                                                                                               | <b>CARDIO Vital</b><br>18h00 - 19h00<br>Diablots - St Leu<br>Sophie A.       |                                                                                         |
| <b>YOGA Flow</b><br>19h00 - 20h00<br>Dacoury - Taverny<br>Sophie D.       | <b>PILATES Santé</b><br>19h30 - 20h30<br>JM 1er étage - St Leu<br>Sophie A.                   | <b>PILATES Santé</b><br>19h00 - 20h00<br>Diablots - St Leu<br>Sophie A.      |                                                                                         |
|                                                                           |                                                                                               | <b>PILATES Santé</b><br>19h15 - 20h15<br>Florence Arthaud- Taverny<br>Céline |                                                                                         |
|                                                                           |                                                                                               | <b>YOGA Flow</b><br>20h15 - 21h15<br>Florence Arthaud- Taverny<br>Céline     |                                                                                         |

Nos séances sont tous niveaux - accessible à tous

Possibilité de modification du planning en fonction du nombre d'adhérents inscrits. Pas de cours présentiel et live les jours fériés



**PILATES SANTE et RBM** : Renforcez vos muscles profonds, améliorez votre posture et soulagez vos douleurs en douceur grâce au Pilates.



**ABDOS/DOS/PERINEE** : Un travail postural intelligent pour renforcer sans risque, préserver le dos et le périnée au quotidien.



**CARDIO VITAL** : Améliorez votre forme, protégez votre cœur et boostez votre vitalité.



**YOGA FLOW** : Retrouvez équilibre, souplesse et sérénité avec un yoga sans dégâts qui soulage stress et tensions profondes. **NEW**



**STRETCHING / RELAX** : Toutes les 3/4 semaines en visio, allégez votre corps et votre esprit : étirez-vous en douceur et libérez les tensions pour un mieux-être global.



Votre santé commence ici,  
à partir de 6,20 € par séances.  
**SCANNEZ !**



**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  
**Florence Arthaud - TAVERNY** : Salle Florence ARTAUD - 5 rue Pauline Kergomard 95150 TAVERNY



**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)