



Planning 2026/2027

LUNDI		MARDI	MERCREDI		JEUDI	
Plateforme VOD 7/7 - 24h/24						
Matin						
					Abdos/Stretch 11h30 - 12h30 Diablots - St Leu	
	PILATES Santé 10h30 - 11h30 Ladoumègue - Taverny				PILATES Santé 11h00 - 12h00 Diablots - St Leu	
	Abdos/Stretch 11h30 - 12h30 Ladoumègue - Taverny					
Midi						
		ABDOS/DOS/PERINEE 12h30 - 13h30 Live Zoom RBM			PILATES RBM 12h30 - 13h30 Live Zoom RBM	
Soir						
St Leu	Taverny		St Leu	Taverny	St Leu	Taverny
PILATES Santé 18h00 - 19h00 Diablots - St Leu	PILATES Santé 18h00 - 19h00 Dacoury - Taverny		CARDIO Vital 18h00 - 19h00 Diablots - St Leu		Pilates Santé 18h00 - 19h00 Diablots - St Leu	PILATES Santé 18h00 - 19h00 Florence Arthaud- Taverny
PILATES Santé 19h00 - 20h00 Diablots - St Leu	Abdos/Stretch 19h00 - 20h00 Dacoury - Taverny		PILATES Santé 19h00 - 20h00 Diablots - St Leu		Abdos/Stretch 19h00 - 20h00 Diablots - St Leu	Cardio Vital 19h00 - 20h00 Florence Arthaud- Taverny
		PILATES Santé 19h30 - 20h30 JM 1er étage - St Leu			PILATES Santé 19h15 - 20h15 Florence Arthaud- Taverny	
					PILATES Santé 20h15 - 21h15 Florence Arthaud- Taverny	Abdos/Stretch 20h00 - 21h00 Florence Arthaud- Taverny

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
- 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.
- 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.

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

Saint-Leu **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)