

Respirez. Bougez. Armonisez-vous !
Cette année, faites de votre santé une priorité !



Reprise le 07/09/26

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI	
Plateforme VOD 7/7 - 24h/24							
Matin							
	PILATES Santé 10h30 - 11h30 Ladoumègue - Taverny					ABDOS/STRETCH 10h00 - 11h00 Diablots - St Leu Reprise le 14/09/26	
	ABDOS/STRETCH 11h30 - 12h30 Ladoumègue - Taverny					PILATES Santé 11h00 - 12h00 Diablots - St Leu Reprise le 14/09/26	
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 Reprise le 14/09/26	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 Reprise le 14/09/26	ABDOS/STRETCH 19h00 - 20h00 Dacoury - Taverny	PILATES Santé 19h30 - 20h30 JM 1er étage - St Leu	PILATES Santé 19h00 - 20h00 Diablots - St Leu	PILATES Santé 19h15 - 20h15 Florence Arthaud- Taverny	ABDOS/STRETCH 19h00 - 20h00 Diablots - St Leu	CARDIO Vital 19h00 - 20h00 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 (sous réserve d'un minimum de 12 inscriptions). Pas de cours présentiel et live les jours fériés

- PILATES SANTE et RBM** : Améliorez votre posture et soulagez vos douleurs en douceur en renforçant vos muscles profonds.
- ABDOS/DOS/PERINEE** : Préservez votre dos et votre périnée au quotidien par un travail postural intelligent pour renforcer sans risque.
- CARDIO VITAL** : Protégez votre cœur, améliorez votre forme et boostez votre vitalité.
- ABDOS/STRECH** : Tonifiez votre sangle abdominale pour un ventre plat et allégez votre corps et votre esprit. Libérez les tensions pour un mieux-être global.

Votre inscription en quelques clics, Scannez-ici =>



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)

TARIFS (1)		Inscription		Cours d'essai
*Possibilité de règlement en plusieurs fois		St Leu / Taverny	Hors/Commune	Toutes Communes
(1) dont 40€ d'adhésion non remboursable	ANNUEL* 1h/semaine	380€ 1h/semaine VOD incluse	397€ 1h/semaine VOD incluse	17€
	ANNUEL* 2h/semaine	480€ 2h/semaine VOD incluse	497€ 2h/semaine VOD incluse	déductible de la cotisation*

Les inscriptions annuelles et réservations de cours d'essai sont à faire en ligne sur www.armonia95.fr