



Planning 2026/2027

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Plateforme VOD 7/7 – 24h/24			
Midi			
	ABDOS/DOS/PERINEE 12h30 – 13h30 Live Zoom		
Soir			
St Leu	St Leu	Taverny	Taverny
PILATES Santé 18h00 – 19h00 Diablots – St Leu Reprise des cours			PILATES Santé 18h00 – 19h00 Florence Arthaud- Taverny
PILATES Santé 19h00 – 20h00 Diablots – St Leu			PILATES Santé 19h00 – 20h00 Florence Arthaud- Taverny
		PILATES Santé 19h15 – 20h15 Florence Arthaud- Taverny	
	PILATES Santé 19h30 – 20h30 JM 1er étage – St Leu	PILATES Santé 20h15 – 21h15 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 : 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.

Votre
inscription en
quelques clics,
Scannez-ici =>

