

PLANNING 2026/2027

Respirez. Bougez. Armonisez-vous !

Cette année, faites de votre santé une priorité !

PLATEFORME VOD

7 jours sur 7 · 24 h sur 24

LES COURS DE LA SEMAINE

MARDI · MIDI

Abdos / Dos / Périnée

Live Zoom

12h30 - 13h30

EN DIRECT

MARDI · SOIR

Pilates Santé

Gymnase Jean Moulin · 1er étage · Saint-Leu-la-Forêt

19h30 - 20h30

SAINT-LEU

MERCREDI · SOIR

Pilates Santé

Salle Florence Arthaud · Taverny

19h15 - 20h15

TAVERNY

À SAVOIR

Séances tous niveaux, accessibles à tous.

Planning susceptible d'évoluer selon les inscriptions (minimum 12 par cours).

Pas de cours en présentiel ni en direct les jours fériés.

TARIFS 2026/2027

Séance d'essai

17 €

Découverte · 3 séances

57 €

Liberté · 8 séances

147 €

Annuel · 1 séance / semaine

357 €

Annuel · 2 séances / semaine

457 €

Essai déductible · VOD incluse · Paiement en 3 fois sans frais

LES ACTIVITÉS

PILATES SANTÉ

Renforcez vos muscles profonds, améliorez votre posture et soulagez vos douleurs en douceur.

ABDOS / DOS / PÉRINÉE

Renforcez sans risque et préservez le dos et le périnée au quotidien.

LIEUX DES SÉANCES



TAVERNY · Salle Florence Arthaud

5 rue Pauline Kergomard, 95150 Taverny



SAINT-LEU · Gymnase Jean Moulin (1er étage)

Avenue des Diablots, 95320 Saint-Leu-la-Forêt

Autre salle : Multisports des Diablots · avenue des Diablots

(RDC, en face de l'ancienne pizzeria)



SCANNEZ POUR VOUS INSCRIRE