



PLANNING HEBDOMADAIRE DES COURS par niveaux distincts



Association Pilates en Seine (APS)

1er pôle PILATES en Essonne Adultes, Enfants, ROSE Pilates

DANSE CLASSIQUE / STRETCHING

Lundi	10h00	Intermédiaire	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 2	Martine	
	11h00	STRETCHING tous niveaux			
	18h30	Fondamental 2	Saint-Pierre-du-Perray Salle d'activités Manureva		
	19h30	Débutant			
	20h30	Intermédiaire / Avancé			
Mardi	10h15	Intermédiaire	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Dojo	Lili	
	11h15	Fondamental 2			
	12h15	Fondamental 2			
	16h30	Fondamental 2	Le Coudray-Montceaux Gymnase David Douillet		
	17h30	Débutant			
	18h30	Intermédiaire	Visioconférence		
	20h15	Multi-niveaux			
	17h30	Débutant / Fondamental 2			
	Mercredi	18h30	Fondamental 2 / Intermédiaire	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 2	Martine
		19h30	STRETCHING tous niveaux		
20h30		Débutant			
9h15		Fondamental 2 / Intermédiaire	Saint-Germain-lès-Corbeil Espace Culturel Associatif Victor Hugo	Martine	
10h45		Débutant / Fondamental 2			
18h30	Débutant	Etiolles - Maison des Associations Salle de danse			
19h30	Avancé				
20h30	Fondamental 2 / Intermédiaire				
Jeudi	18h00	Intermédiaire	Saintry-sur-Seine - Gymnase Montelièvres Salle de danse	Lili	
	19h00	Débutant			
	20h00	Intermédiaire / Avancé			
Vendredi	9h45	Fondamental 2	Etiolles - Maison des Associations Salle de danse	Martine	
	11h00	DANSE CLASSIQUE Adultes			
	10h00	Fondamental 2	Etiolles - Maison des Arts Martiaux		Lili
	11h00	ROSE Pilates			
	12h00	Débutant / Fondamental 2			
	18h00	Débutant / Fondamental 2			
	19h00	Fondamental 2 / Intermédiaire			
20h00	Avancé				
Samedi	19h30	Intermédiaire / Avancé	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 2	Martine	
	20h30	Débutant / Fondamental 2			
Samedi	10h00	Fondamental 2	Soisy-sur-Seine - Salle de danse des Meillottes	Laure	
	11h00	Débutant			
	10h00	Fondamental 2	Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 1	Lili	
	11h00	Avancé			
	12h00	Intermédiaire			
	9h45	Débutant	Saint-Pierre-du-Perray - Gymnase Lachenal Salle de danse	Martine	
	11h15	Fondamental 2 / Intermédiaire			
	12h15	DANSE CLASSIQUE Adultes			
13h15	Ouverture du cours selon les effectifs enregistrés				
Samedi	11h00	ENFANT - A partir de 5 ans Planning consultable sur le site internet	ATELIER MENSUEL / Trimestriel avec les parents Etiolles - Maison des Arts Martiaux - Salle 2	Laure	
Dimanche	Plusieurs Ateliers <i>Découverte du Pilates</i> et Ateliers multi-disciplines sont proposés au cours de la saison				