**Planning des cours** (reprise la semaine du 19/09/2022)

**Bien Etre & Relaxation > Renforcement & Vitalité** **> Entrainement Physique & Défoulement**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Jour**  (Hors vacances scolaires) | **Horaire** | **Lieu** | **Activité** |
| **Lundi** | **21h-22h** | Annexe Collège Henri **Matisse**  Rue Ernest Renan | **Posture et Zen**  Hatha Yoga inspiration de Gasquet |
| **Mardi** | **19h30-20h30** | Annexe Collège Henri **Matisse**  Rue Ernest Renan | **Basic Pilates** |
| **Mardi** | **20h30-21h30** | Annexe Collège Henri **Matisse**  Rue Ernest Renan | **Pilates avec Petits Matériels** |
| **Mercredi** | **20h15-21h** | Annexe Collège Henri **Matisse**  Rue Ernest Renan | **Piloxing**  Mix dePilates Danse Boxe |
| **Mercredi** | **21h-22h** | Annexe Collège Henri **Matisse**  Rue Ernest Renan | **Pilates avec Petits Matériels** |
| **Jeudi** | **21h-22h** | Annexe Collège Henri **Matisse**  Rue Ernest Renan | **Pilates Garuda**  Pilates dynamique |
| **Vendredi** | **19h-20h** | Salle **Louise** **Michel**  2 rue du Général Guichard | **Vitalité et Bien être**  Pilates Taï Chi Yoga |
| **Vendredi** | **20h-21h** | Salle **Louise Michel**  2 rue du Général Guichard | **Posture et Zen**  Hatha Yoga inspiration de Gasquet |

**Formule 1h (hors vacances scolaires) : 295 € Formule duo 2h : 530 €**

**Pour plus d’informations et VOUS INSCRIRE**

[*www.pilates****-****training****-****insseme.org*](http://www.pilates-training-insseme.org)

**Fiche d’inscription à remplir en ligne + Paiement à nous poster (\*)**

**Photo inutile**

**(\*) InSSeme, 19 rue D’Estienne D’Orves, 92130 ISSY LES MOULINEAUX**

**Mail : association.insseme@gmail.com**