

## Planning des cours 2023 2024 (reprise la semaine du 18/09/2023)

Bien Etre & Relaxation > Renforcement & Vitalité > Entraînement Physique & Dé foulement

Jour (Hors vacances scolaires)	Horaire	Lieu	Activité
Lundi Edwige	21h-22h	Annexe Collège Henri Matisse Rue Ernest Renan	<b>YOGA</b> Tout public
Mardi Cécile	19h30-20h30	Annexe Collège Henri Matisse Rue Ernest Renan	<b>Pilates</b> Adapté cours débutants
Mardi Cécile	20h30-21h30	Annexe Collège Henri Matisse Rue Ernest Renan	<b>Pilates avec Petits Matériels</b>
Mercredi Véronique	20h15-21h	Annexe Collège Henri Matisse Rue Ernest Renan	<b>Piloxing</b> Mix de Pilates Danse Boxe
Mercredi Véronique	21h-22h	Annexe Collège Henri Matisse Rue Ernest Renan	<b>Pilates avec Petits Matériels</b>
Jeudi Véronique	21h-22h	Annexe Collège Henri Matisse Rue Ernest Renan	<b>Pilates</b> Pour tout public
Vendredi Edwige	19h-20h	Salle Louise Michel 2 rue du Général Guichard	<b>Pilates Taï Chi Yoga</b> Enchaînements de mouvements mêlant les trois Activités
Vendredi Edwige	20h-21h	Salle Louise Michel 2 rue du Général Guichard	<b>YOGA</b> Tout public

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