

Planning des cours (reprise la semaine du 14/09)

Bien Etre & Relaxation > Renforcement & Vitalité > Entraînement Physique & Défolement

Jour (hors vacances scolaires)	Horaire	Lieu	Activité
Lundi	20h30-21h30	Stade Mimoum	Vitalité et Bien être Pilates Tai Chi Yoga
Lundi	21h30-22h30	Stade Mimoum	Posture et Zen Hatha Yoga
Mardi	19h30-20h30	Annexe Collège Henri Matisse Rue Ernest Renan	Pilates Garuda Pilates dynamique
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 de Pilates 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
Vendredi	19h-20h	Salle Louise Michel 2 rue du Général Guichard	Vitalité et Bien être Pilates Tai Chi Yoga
Vendredi	20h-21h	Salle Louise Michel 2 rue du Général Guichard	Posture et Zen Hatha Yoga

Formule 1h (hors vacances scolaires) : 295 €

Formule duo 2h : 530 €

Pour plus d'informations et VOUS INSCRIRE

www.pilates-training-insseme.org

Fiche d'inscription à remplir en ligne

+

Paiement à nous envoyer (*)

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

Photo inutile