

LUNDI

Dès 7h00

Sur RDV

Cours particuliers / groupes privés ou massages AMMA

aux congés scolaires
RDV cours privé & AMMA OU stages divers envisageables

Sur RDV

Cours particuliers ou groupes privés ou massages AMMA

17h-18h PILATES
Placement & Progression

18h15-19h15 PILATES
Placements & Progression

19h30-20h30 YOGAERIA

Sur RDV Cours particulier ou groupe privé ou AMMA

MARDI

Dès 6h00 cours privé ou AMMA

7h15-8h15 alterné 1se/2
PILATES / Pilates & Sassmo

Sur RDV
Cours particuliers ou groupes privés ou massages AMMA

9h45-10h45 alternés 1semaine/2
Yogaeria /Pilates &Sassmo

Sur RDV Cours particuliers ou groupes privés ou AMMA

12h20-13h20 **PILATES**
Enchaînement & Energie

Sur RDV
Cours particuliers ou groupes privés ou massages AMMA

18h15-19h15 YOGAERIA

19h30-20h30 alterné 1se/2
PILATES / Pilates & Sassmo

MERCREDI

Dès 7h00

Sur RDV

Cours particuliers ou groupes privés ou massages AMMA

8h15-9h15 PILATES
Placements et Progression

aux congés scolaires
RDV cours privé & AMMA OU stages divers envisageables

12h20-13h20 **YOGAERIA**

Sur RDV
Cours particuliers ou groupes privés ou massages AMMA

18h15-19h15 BARRE & ART*
Maintien + souplesse / Barre à terre

19h30-20h30 BARRE & ART*
Maintien + souplesse / barre à terre

* 'Barre&Art : assuré par Vanessa
Autres cours : assurés par Valérie.

JEUDI

Dès 6h00 cours privés ou AMMA

7h15-8h15 alternés 1se/2
Yogaeria /Pilates & sassmo

Cours particuliers ou groupes privés ou massages AMMA

9h45-10h45 PILATES
Enchaînement & Energie

11h-12h PILATES Soft
Gym douceur, ressentis, adaptations

12h20-13h20 alterné 1se/2
PILATES / Pilates & Sassmo

Sur RDV
Cours particuliers ou groupes privés ou massages AMMA

17h30-18h30 PILATES
Placements & Progression

18h45-19h45 PILATES
Enchaînement & Energie

20h-21h30*/22h POLE DANCE & Associés)**

**1x/mois pratique dirigé/cours le jeudi soir + 1X/mois stage le week end ; *les autres jeudis en pratique libre ; voir www.pole-evidence.com

VENDREDI

Dès 6h30

Sur RDV

Cours particuliers ou Groupes privatisés ou Massages AMMA

aux congés scolaires
RDV cours privé & AMMA OU stages divers envisageables

Vendredi 14h30-16h OU
Samedi 8h30-10h
MARCHE NORDIQUE & FORME
jour & fréquence selon saison ;
suivre les actus et newsletter

Ou RDV Massages AMMA

Vendredis soirs et/ou week-end - **STAGES**
- Les Ateliers pour Soi'
- Activité transversales
- Marche nordique, ...
Suivre actus & newsletter