

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
Renforcement musculaire + 30 min Stretching CDBM (S Passerelle) Maude 9h00 à 10h30	Renforcement musculaire CDBM (S Passerelle) Maude 9h à 10h		Pilates - Niveau 1 + 30 min Stretching CDBM (S Marne) Maude 9h à 10h30	Pilates Niveau 1 CDBM (S Passerelle) Maude 9h à 10h	Renforcement musculaire CDBM (S Passerelle) Maude 9h à 10h
Pilates 1 + 30 min Stretching CDBM (S Passerelle) Maude 10h30 à 12h	Stretching CDBM (S Passerelle) Maude 10h à 11h15	Modern'Jazz Initiation (4/6 ans) CDBM (Studio E) Cristina 10h à 11h	Renforcement musculaire CDBM (S Marne) Maude 10h30 à 11h30	Barre au sol + 30 min CDBM (S Passerelle) Maude 10h à 11h30	Pilates Seniors CDBM (S Marne) Claire 10h15 à 11h15
Zumba (tous niveaux) CDBM (S Passerelle) Maude 12h à 13h	Pilates - Niveau 2 + 30min Stretching CDBM (S Passerelle) Maude 11h15 à 12h45	Modern'Jazz (7/10 ans) CDBM (Studio E) Cristina 11h à 12h	Pilates - Niveau 2 +15min CDBM (S Marne) Maude 11h30 à 12h45	Stretching CDBM (S Passerelle) Maude 11h30 à 12h45	Pilates Seniors + 15 min CDBM (S Marne) Claire 11h15 à 12h30
		Zumba Kids (7/10ans) Salle des sports du Centre Ville Maude 14h à 15h			Pilates - Niveau 1 + 30 min Salles des sports du Centre Ville Claire 12h30 à 14h
		Zumba Kids (11/14ans) Salle des sports du Centre Ville Maude 15h à 16h30			Zumba (+15ans et adultes) Salle des sports du Centre Ville Maude 14h à 15h
			Pilates Seniors CDBM (Studio E) Claire 16h à 17h		Line Dance (débutants) Salle des sports du Centre Ville Maude 15h à 16h
	Pilates - Niveau 1 CDBM (Studio E) Maude 17h à 18h	Pilates Seniors + 30 min Salle des sports du Centre Ville Claire 17h à 18h30	Pilates - Niveau 1 CDBM (Studio E) Claire 17h à 18h	Pilates - Niveau 1 CDBM (Studio E) Maude 17h à 18h	
Pilates - Niveau 1 Salle des sports du Centre Ville Maude 17h30 à 18h30	Pilates - Niveau 1 CDBM (Studio E) Maude 18h à 19h		Pilates - Niveau 1 CDBM (Studio E) Claire 18h à 19h	Modern'Jazz (11/14ans) CDBM (Studio E) Magali 18h à 19h	Pilates - Niveau 1 CDBM (Studio E) Maude 18h à 19h
Pilates - Niveau 2 Salle des sports du Centre Ville Maude 18h30 à 19h30	Renforcement musculaire CDBM (Studio E) Maude 19h à 20h			Modern'Jazz (15/18 ans) + 30min CDBM (Studio E) Magali 19h à 20h30	Pilates - Niveau 2 CDBM (Studio E) Maude 19h à 20h
Stretching Salle des sports du Centre Ville Maude 19h30 à 20h30					Barre au Sol CDBM (Studio E) Maude 20h à 21h
Zumba (+15ans et adultes) Salle des sports du Centre Ville Maude 20h30 à 21h30				Modern'Jazz (Adulte Inter - Avancées) +30min CDBM (Studio E) Magali 20h30 à 22h	

[Contact](#)  
Siège Social : 2 rue de la Prairie - 94170 Le Perreux sur Marne  
Secrétariat : 5 impasse Lamartine - 94170 Le Perreux sur Marne  
Téléphones : 06 07 33 64 45 - 07 87 99 79 86  
Site : [ambianceforme.fr](http://ambianceforme.fr)  
Email : [contact@ambianceforme.fr](mailto:contact@ambianceforme.fr)

[Réseaux sociaux](#)  
 Ambiance et Forme  
 Clubambianceet Forme