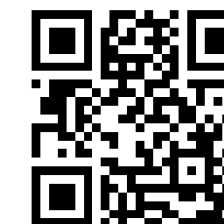


Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Renforcement musculaire + 30 min Stretching CDBM (S Passerelle) Maude 9h00 à 10h30	Renforcement musculaire CDBM (S Passerelle) Maude 9h à 10h		Pilates - Niveau 1 + 30 min Stretching CDBM (S Marne) Maude 9h à 10h30	Pilates Niveau 1 CDBM (S Passerelle) Maude 9h 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	ModernJazz 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
NOUVEAU Hatha Yoga (débutant) CDBM (S Passerelle) Maude 12h à 13h15	Pilates - Niveau 2 + 30min Stretching CDBM (S Passerelle) Maude 11h15 à 12h45	ModernJazz (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		NOUVEAU Postural Ball CDBM (S Marne) Claire 12H30 à 13h30	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 16h15			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 (S Passerelle) Maude 17h à 18h		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 Seniors + 30 min Salle des sports du Centre Ville Claire 17h à 18h30				
	Pilates - Niveau 1 CDBM (S Passerelle) Maude 18h à 19h	HIP HOP enfants (8-11 ans) CDBM (Studio E) Roxane 17H30 à 18H30	Pilates - Niveau 1 CDBM (Studio E) Claire 18h à 19h	ModernJazz (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 (S Passerelle) Maude 19h à 20h	NOUVEAU Lyrical Jazz enfants (8-11 ans) CDBM (Studio E) Roxane 18H30 à 19H30			
Stretching Salle des sports du Centre Ville Maude 19h30 à 20h30		NOUVEAU Lyrical Jazz ados (12-16 ans) CDBM (Studio E) Roxane 19H30 à 20H30		ModernJazz (15/18 ans) + 30min CDBM (Studio E) Magali 19h à 20h30	Pilates - Niveau 2 CDBM (Studio E) Maude 19h à 20h
Zumba (+15ans et adultes) Salle des sports du Centre Ville Maude 20h30 à 21h30		Lyrical Jazz Adultes à partir de 16 ans CDBM (Studio E) Roxane 20H30 à 22H			Barre au Sol CDBM (Studio E) Maude 20h à 21h
				ModernJazz (Adultes niv. Intermédiaire) +30min CDBM (Studio E) Magali 20h30 à 22h	

NOUVEAUTÉS 2023-2024

Ouverture d'un cours de Postural Ball Débutant avec Claire le vendredi à 12H30

Ouverture d'un cours de Hatha Yoga Débutant avec Maude le lundi à 12H



CONTACT:

Siège social : 2 rue de la Prairie
94170 Le Perreux sur Marne

Secretariat: 5 impasse Lamartine
94170 Le Perreux sur Marne

Téléphone : 07 87 99 79 86

Site internet : <https://ambianceforme.fr>

Email : contact@ambianceforme.fr

Réseaux sociaux.

