



PLANNING DES COURS AMBIANCE ET FORME - ANNEE 2025 & 2026

Lundi	Mardi		Mercredi		Jeudi	Vendredi	Samedi
HATHA YOGA CDBM (S Passerelle) Maude 9h00 à 10h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE CDBM (S Passerelle) Maude 9h à 10h			PILATES - Niveau 1 + STRETCHING 30 min CDBM (S Marne) Maude 9h à 10h30	PILATES - Niveau 1 CDBM (S Passerelle) Maude 9h à 10h	ROSE PILATES + 15 min (Cancer du Sein) CDBM (S Marne) Claire 9h à 10h15	RENFORCEMENT MUSCULAIRE CDBM (S Passerelle) Maude 9h à 10h
PILATES 1 + STRETCHING 30 min 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	
HATHA YOGA (débutant) CDBM (S Passerelle) Maude 12h à 13h30	PILATES - Niveau 2 + STRETCHING 30min 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) Claire 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			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 16h00				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 Salle des sports du Centre Ville Maude 15h à 16h
	PILATES - Niveau 1 CDBM (S Passerelle) Maude 17h à 18h	PILATES SENIORS + 30 min Salle des sports du Centre Ville Claire 17h à 18h30	HIP HOP enfants (8-12 ans) CDBM (Studio E) Roxane 17h30 à 18h30	PILATES Niveau 1 CDBM (Studio E) Claire 17h à 18h	POSTURAL BALL 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 (S Passerelle) Maude 18h à 19h		MODERN LYRICAL JAZZ enfants (8-11 ans) CDBM (Studio E) Roxane 18h30 à 19h30	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 (S Passerelle) Maude 19h à 20h		MODERN LYRICAL JAZZ ADOS (12-16 ans) CDBM (Studio E) Roxane 19H30 à 20H30	NOUVEAU POSTURAL BALL CDBM (Studio G) Claire 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			MODERN LYRICAL JAZZ ADULTES à partir de 16 ans CDBM (Studio E) Roxane 20H30 à 22H		MODERN' JAZZ (Adultes niv. Intermédiaire) +30min CDBM (Studio E) Magali 20h30 à 22h	BARRE AU SOL CDBM (Studio E) Maude 20h à 21h	
ZUMBA (+15 ans et adultes) Salle des sports du Centre Ville Maude 20h30 à 21h30							



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



Ambiance et Forme



Clubambianceet Forme