

PLANNING DES COURS AMBIANCE ET FORME - ANNEE 2026 & 2027

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 SENIORS + 15 min 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 (Salle Passerelle) Roxane 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 (Salle Passerelle) Roxane 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
					PILATES NIVEAU 1 + 30 min Salles des sports du Centre Ville Claire 12h30 à 14h
		ZUMBA KIDS (9/12ans) CDBM (Studio E) Maude 14h à 15h		POSTURAL BALL CDBM (S Marne) Claire 12h30 à 13h30	ZUMBA (+15ans et adultes) Salle des sports du Centre Ville Maude 14h à 15h
		LINE DANCE CDBM (Studio E) Maude 15h à 16h00			LINE DANCE Salle des sports du Centre Ville Maude 15h à 16h
			PILATES SENIORS CDBM (Studio E) Claire 16h à 17h		
PILATES - Niveau 1 Salle des sports du Centre Ville Maude 17h30 à 18h30	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 2 Salle des sports du Centre Ville Maude 18h30 à 19h30	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) Mogali 18h à 19h	PILATES - Niveau 1 CDBM (Studio E) Maude 18h à 19h
STRETCHING Salle des sports du Centre Ville Maude 19h30 à 20h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE CDBM (S Passerelle) Maude 19h à 20h	MODERN LYRICAL JAZZ ADOS (12-16 ans) CDBM (Studio E) Roxane 19h30 à 20h30	POSTURAL BALL CDBM (Salle G) Claire 19h à 20h	MODERN' JAZZ (15/18 ans) + 30min CDBM (Studio E) Mogali 19h à 20h30	PILATES - Niveau 2 CDBM (Studio E) Maude 19h à 20h
ZUMBA (+15 ans et adultes) Salle des sports du Centre Ville Maude 20h30 à 21h30		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) Mogali 20h30 à 22h	BARRE AU SOL CDBM (Studio E) Maude 20h à 21h



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