

**RELAX ACTION**  
(Détente et Assouplissements)

Lundi / Mardi / Jeudi  
6h45 - 7h05 / 12h45 - 13h05

Mardi 20h30 - 20h50

Mercredi 20h45 - 21h05

Dimanche 10h - 10h45

**GYM DÉTENTE**  
(Adaptée grossesse & post-partum)

Lundi / Jeudi / Vendredi  
9h45 - 10h30

Mardi 10h - 10h45

Mercredi 19h45 - 20h30

ESPACE SÉRÉNITÉ - BIEN-ÊTRE ON LINE

**COURS EN LIGNE**

**FIT DANCE**

Samedi 11h30 - 12h15

**BODY POSITIVE® ART-THÉRAPIE**  
(Tous niveaux)

Mercredi 18h45 - 19h30

Dimanche 11h - 11h45

En parallèle d'un cours présentiel

Mardi 19h - 20h

Vendredi 20h - 21h

**COURS EN PRÉSENTIEL**

♦ Le Trèfle

Soisy-sous-Montmorency

▪ Résidence Happy Seniors  
Soisy-sous-montmorency

♦ Pirouette et Bien-être  
Saint-Leu-la-Forêt

**MARDI**

- 18h Classique adultes
- 19h Body Positive®



**VENDREDI**

- ♦ 17h Classique  
Prépa - inter
- ♦ 18h Jazz Prépa - Inter
- ♦ 19h Street Jazz Adultes
- ♦ 20h Body Positive®

**SAMEDI**

- ♦ 14h Classique  
Inter - Avancé
- ♦ 15h Jazz Inter - Avancé