

LISTE DES PROFESSEURS ET DISCIPLINES

| **BARRE AU SOL CHORÉGRAPHIQUE** AVEC JULIE

www.julieschepens.com

| **CLASSIQUE** AVEC JULIE

www.julieschepens.com

| **STOTT PILATES** AVEC IMRANN

Contact : **06 22 59 36 56** - www.impilatesparis.com

| **HEELS DANCE** AVEC INDIRA

Contact : **06 64 82 09 41**

| **PILATES** AVEC INDIRA

Contact : **06 64 82 09 41**

| **MODERN JAZZ** AVEC VANESSA

Contact : **06 26 26 05 97** - www.vanessa-villain.com

| **SWEDISH FIT**

www.swedishfit.fr

| **BARRE CLASSIQUE** AVEC THOUIN

Réservation en ligne sur www.cyriellethouin.com

| **KRAV MAGA** AVEC JONATHAN

www.kravmagapariscenter.fr



Ne pas jeter sur la voie publique. - 05092022 | es0



CORNER

COURS ADULTES

CLASSIQUE
STOTT PILATES
BARRE AU SOL CHORÉGRAPHIQUE
HEELS DANCE
PILATES
MODERN JAZZ
KRAV MAGA
GYM SUÉDOISE

2022 | 2023



ES
Ecole du Spectacle
Espace Lauriston



ES
Ecole du Spectacle
Espace Lauriston

École du Spectacle - Espace Lauriston
au 74 bis, rue Lauriston - 75116 Paris
www.espacelauriston.fr

MÉTRO Boissière **M 6** Victor Hugo **M 2**

BUS 22 30 82

PLANNING DES DISCIPLINES

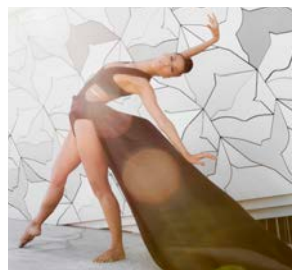
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
PILATES BARRE AU SOL TOUS NIVEAUX INDIRA 19h00 - 20h00	KRAV MAGA TOUS NIVEAUX JONATHAN 19h00 - 20h00	SWEDISH FIT TOUS NIVEAUX 19h00 - 20h00	SWEDISH FIT TOUS NIVEAUX 19h00 - 20h00	PILATES BARRE AU SOL TOUS NIVEAUX INDIRA 10h00 - 11h00
STOTT PILATES TOUS NIVEAUX IMRANN 19h00 - 20h00	CLASSIQUE DÉBUTANT / BASES TRÈS DÉBUTANT THOUIN 19h00 - 20h00		KRAV MAGA TOUS NIVEAUX JONATHAN 19h30 - 20h30	HEELS Cours de danse sur talons DÉBUTANT INDIRA 11h00 - 12h00
CLASSIQUE DÉBUTANT 1/2 THOUIN 19h00 - 20h00 (possibilité de faire 30 min de pointes de 20h à 20h30)	CLASSIQUE DÉBUTANT 2 THOUIN 20h00 - 21h30		MODERN JAZZ NIVEAU MOYEN VANESSA VILLAIN 20h00 - 21h30	BARRE AU SOL CHORÉGRAPHIQUE TOUS NIVEAUX JULIE SCHEPENS 11h00 - 12h30
SWEDISH FIT TOUS NIVEAUX 19h00 - 20h00				CLASSIQUE TOUS NIVEAUX JULIE SCHEPENS 12h30 - 14h00
HEELS DANCE DÉBUTANT INDIRA 20h00 - 21h00				
MODERN JAZZ NIVEAU MOYEN VANESSA VILLAIN 20h00 - 21h30				

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS



DISCIPLINES PROPOSÉES

Plus d'information directement auprès du professeur



PILATES

PROF : IDIRA MEHDI

En combinaison, elle propose des cours en pilates. Des exercices physiques afin de travailler les muscles profonds, trouver un bon maintien, travailler le centre en profondeur, obtenir une musculature forte et dessinée, un corps harmonieux et fuselé. Ces deux disciplines sont destinées aussi bien pour les femmes que pour les hommes... Alors en piste !

Contact : **06 64 82 09 41**



HEELS DANCE

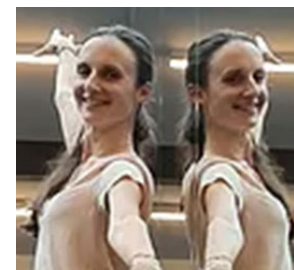
PROF : IDIRA MEHDI

Cours de danse en talons afin de se reconnecter avec sa féminité, travailler son rapport au corps, prendre confiance en soi, s'assumer pleinement ! Un moment pour se faire du bien et découvrir le lâcher prise.

Contact : **06 64 82 09 41**

SWEDISH FIT

Plus d'informations sur
www.swedishfit.fr



CLASSIQUE

PROF : CYRIELLE THOUIN

Réservation en ligne et pour plus d'informations sur

www.cyriellethouin.com



STOTT PILATES

PROF : IMRANN BANA

Prise de conscience du corps et de l'esprit par la respiration. Postures et assouplissements, permettant de travailler la force et la souplesse, et de retrouver sérénité, énergie et bien-être.

Contact : **06 22 59 36 56**

Plus d'informations sur

www.impilatesparis.com



KRAV MAGA

PROF : JONATHAN

www.kravmagapariscenter.fr



BARRE AU SOL CHORÉGRAPHIQUE

PROF : JULIE SCHEPENS

Exercices au sol permettant de travailler coordination, renforcement musculaire et d'acquiescer un joli maintien.

www.julieschepens.com

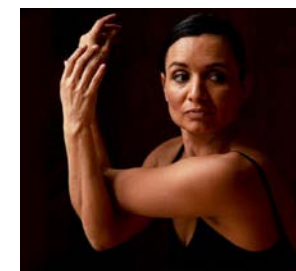


CLASSIQUE

PROF : JULIE SCHEPENS

Cours de danse adultes pour apprendre ou perfectionner les bases et le placement de la danse classique.

www.julieschepens.com



MODERN JAZZ

PROF : VANESSA VILLAIN

Contact : **06 26 26 05 97**

Plus d'informations sur

www.vanessa-villain.com