

# Stage d'été

## PROGRAMME

### MERCREDI 5 JUILLET 2023

Tiers-Lieu, Palaiseau et Zoom

12h30 à 13h30 : STRETCHING

19h00 à 20h00 : PILATES

20h00 à 21h00 : YIN YOGA

### MERCREDI 12 JUILLET 2023

Tiers-Lieu, Palaiseau et Zoom

12h30 à 13h30 : STRETCHING

19h00 à 20h00 : PILATES

20h00 à 21h00 : YOGA DES SAISONS

### JEUDI 6 JUILLET 2023

Gymnase Roger Antoine, Palaiseau

10h30 à 11h30 : PILATES

### SAMEDI 15 JUILLET 2023

Tiers-Lieu, Palaiseau et Zoom

12h30 à 13h30 : RENFO STRETCH

### VENDREDI 7 JUILLET 2023

Tiers-Lieu, Palaiseau et Zoom

9h45 à 10h45 : PILATES

### MERCREDI 19 JUILLET 2023

Tiers-Lieu, Palaiseau et Zoom

12h30 à 13h30 : STRETCHING

19h00 à 20h00 : PILATES

20h00 à 21h00 : YOGA DES SAISONS

### VENDREDI 7 JUILLET 2023

Gymnase Roger Antoine, Palaiseau

18h00 à 19h00 : YOGA DES SAISONS

### VENDREDI 21 JUILLET 2023

Tiers-Lieu, Palaiseau et Zoom

9h45 à 10h45 : PILATES

### SAMEDI 8 JUILLET 2023

Gymnase Roger Antoine, Palaiseau

10h00 à 11h00 : PILATES

11h00 à 12h00 : DAPYS BALL

12h00 à 13h00 : STRETCHING BALL

### SUIVI D'UN APERO !

APPORTEZ CE QUE VOUS VOULEZ ET VENEZ FÊTER LA FIN D'ANNEE

### SAMEDI 22 JUILLET 2023

Tiers-Lieu, Palaiseau et Zoom

12h30 à 13h30 : RENFO STRETCH

Réservation sur : [www.dapys.me](http://www.dapys.me) - Rubrique 'Réservez un cours'

- 📍 Tiers-Lieu, Palaiseau et Zoom  
👤 Cours limité à 5 personnes en présentiel et 2 personnes en zoom
- 📍 Gymnase Roger Antoine, Palaiseau