

Cours au SOL

L U N	9h00	10h00	11h00	12h00		14h30	15h30	17h00	18h00	19h00	20h00
	SOL Débutant 2-3 Grégory C.C. <b>COMPLET</b>	SOL Avancé 1 Grégory C.C.	SOL Intermédiaire 4-5 Grégory C.C.	SOL Avancé 2 Grégory C.C.		SOL Yin-Yoga Line B.	SOL Débutant 5/Inter Roxane I.F.	SOL Débutant 3 Roxane I.F.	SOL Intermédiaire 3 Roxane I.F. <b>COMPLET</b>	SOL Débutant 1 Geneviève B.	SOL Intermédiaire 1 Geneviève B.
M A R		10h00	11h00	12h00	13h00			17h00	18h00	19h00	20h00
		SOL Yoga-Pilates Line B.	SOL Débutant 1 Roxane I.F. <b>COMPLET</b> Pas de reprise dans ce cours	SOL Pilates-Ski Brigitte B. <b>Pas de reprise dans ce cours</b>	SOL Débutant 4-5 Brigitte B.			SOL Inter-Avancé Nathalie C.	SOL Intermédiaire Multi-Niveaux Nathalie C.	SOL Avancé Nathalie C.	SOL Intermédiaire Multi-Niveaux Nathalie C. <b>COMPLET</b>
M E R	9h00	10h00	11h00	12h00	13h30			17h00	18h00	19h00	20h00
	SOL Inter-Avancé Amanda C.	SOL Intermédiaire 1 Amanda C.	SOL Intermédiaire 2 Brigitte B.	SOL Intermédiaire 2 Roxane I.F.	SOL Débutant 3 Brigitte B.			SOL Débutant 1 Émilie S.	SOL Débutant 3 Émilie S. <b>COMPLET</b>	SOL Intermédiaire 3-4 Grégory C.C.	SOL Débutant 1-2 Grégory C.C. <b>COMPLET</b>
J E U	9h00	10h00	11h00	12h00	13h00	14h00		17h00	18h00	19h00	20h00
	SOL Intermédiaire 1 Roxane I.F.	SOL Débutant 1 Roxane I.F.	SOL Intermédiaire 1 Roxane I.F.	SOL Débutant 3 Roxane I.F.	SOL Pré/Post natal - Maman/BB Caroline R.	SOL Intermédiaire 2 Caroline R.		SOL Intermédiaire 1 Émilie S.	SOL Intermédiaire 2 Roxane I.F. <b>COMPLET</b>	SOL Débutant 2-3 Roxane I.F. <b>COMPLET</b>	SOL Débutant 5/Inter Roxane I.F. <b>COMPLET</b>
V E N	8h30	10H00	11H00	12h00							
	SOL Débutant 5/Inter Brigitte B.	SOL Avancé 2-3 Grégory C.C.	SOL Débutant 1 Grégory C.C.	SOL Intermédiaire pour IRDPQ Grégory C.							
S A M	8h30	9h30	10h30	11h30	12h30						
	SOL Débutant 1 Marie-Josée P.	SOL Intermédiaire 3-4 Marie-Josée P. <b>COMPLET</b> Pas de reprise dans ce cours	SOL Débutant 3 Marie-Josée P. <b>COMPLET</b> Pas de reprise dans ce cours	SOL Débutant 1 Gabrielle B-D	SOL Débutant 2-3 Roxane I.F. <b>COMPLET</b> Pas de reprise dans ce cours						

QUÉBEC  
 Cours sur **APPAREIL**

	9h30	10h30			13h30	14h30		17h00	18h00	19h00	20h00
L U N	APPAREILS Avancé C Huguette C.	APPAREILS Avancé B Huguette C.			APPAREILS Ostéoporose Inter C Huguette C.	APPAREILS Ostéoporose Inter B Huguette C.		APPAREILS Intermédiaire A Grégory C.C. <b>COMPLET</b>	APPAREILS Débutant B Grégory C.C.	APPAREILS Avancé Grégory C.C. <b>COMPLET</b>	APPAREILS Débutant Roxane I.F. <b>COMPLET</b>
M A R	APPAREILS Intermédiaire Brigitte B.	APPAREILS Intermédiaire A Brigitte B.	APPAREILS Ostéoporose Inter A Brigitte B.	APPAREILS Intermédiaire Roxane I.F.		APPAREILS Débutant A Brigitte B.	APPAREILS Pilates-Étirements Brigitte B. PAS de REPRISE dans ce cours	SOL (salle app.) Intermédiaire 1 Roxane I.F.	APPAREILS Inter- Avancé Roxane I.F. <b>COMPLET</b>	APPAREILS Intermédiaire Roxane I.F. <b>COMPLET</b>	APPAREILS Initiation Sol / Appareils Roxane I.F. <b>COMPLET</b>
M E R	APPAREILS Débutant / A Grégory C.C.	APPAREILS Avancé A Grégory C.C. <b>COMPLET</b> Pas de reprise dans ce cours		APPAREILS Intermédiaire IRDPQ Grégory C.C.				APPAREILS Intermédiaire Grégory C.C.	APPAREILS Inter. A Grégory C.C.	APPAREILS Débutant B Marie-Josée P.	APPAREILS Coureurs- Marcheurs Marie-Josée P
J E U	APPAREILS Intermédiaire Brigitte B.	APPAREILS Débutant B Brigitte B.	APPAREILS Intermédiaire B Brigitte B.	APPAREILS Avancé Brigitte B.	APPAREILS Ostéoporose Débutant Brigitte B.	APPAREILS APA 2 Brigitte B. <b>Pas de reprise</b> dans ce cours		Initiation Sol/Appareils Gregory C.C.	APPAREILS Pilates Intervalles- Avancé Grégory C.C. <b>COMPLET</b>	APPAREILS Initiation Sol/Appareils Grégory C.C. <b>COMPLET</b>	APPAREILS Débutant/A Grégory C.C.
V E N		APPAREILS Inter / Inter-Avancé Guylaine T.	APPAREILS Intermédiaire Brigitte B.		APPAREILS Intermédiaire A Brigitte B.		APPAREILS Ostéoporose Débutant A Brigitte B.				
S A M		APPAREILS Inter-Avancé Roxane I.F.	APPAREILS Débutant B Roxane I.F.	APPAREILS Intermédiaire B Roxane I.F.							

<b>Appareils Débutant</b>
<b>Appareils Ostéoporose</b>
<b>Appareils Étirements</b>
<b>Sol Débutant 1</b>
<b>Pilates Ski</b>
<b>Pilates Intervalles</b>
<b>Pilates Activité Physique Adaptée (APA)</b>
<b>Yoga et Yoga-Pilates</b>
<b>Coueurs-Marcheurs</b>
<b>Initiation Sol + Appareils</b>

\*\*Sol – Dispensé dans la salle appareils

\*Durée 1h30 – 215\$ + Taxes

**Tarifs : (Nouvelle tarification à partir de la SESSION HIVER 1 - 2019)**

<b>Session 7 semaines</b>	<b>SOL</b>	<b>APPAREILS</b>	<b>Combinaisons</b>	<b>Initiation Sol + Appareils</b>	<b>Appareils-Étirements 1h30</b>
1 cours/semaine	115\$ + Taxes (132,22)	145\$ + Taxes (166,71\$)	-	125\$ + Taxes (143,72\$)	215\$ + Taxes (247,20\$)
2 cours/semaine	210\$ + Taxes (241,45\$)	270\$ + Taxes (310,43\$)	-	-	-
3 cours/semaine	305\$ + Taxes (350,67\$)	395\$ + Taxes (454,15\$)	-	-	-
1 sol + 1 appareil / semaine	-	-	240\$ + taxes (275,94\$)	-	-
1 sol + 2 appareils / semaine	-	-	365\$ + Taxes (419,66\$)	-	-
2 sols + 1 appareil / semaine	-	-	335\$ + Taxes (385,17\$)	-	-