

Session Automne 2024

Du 16 septembre au 21 décembre 2024

CENTRE PILATES QUÉBEC

QUÉBEC - Cours au SOL

	9h00	10h00	11h00	12h00	13h00	14h00			17h00	18h00	19h00	20h00
L U N	Débutant 1 DOROTHEE 10/12	Avancé GREGORY 10/14	Avancé GREGORY 11/14	Débutant 3/Inter DOROTHEE COMPLET		Débutant 1 DOROTHÉE 4/12			Débutant 3/Inter CHANTAL COMPLET	Inter 1 CHANTAL 11/14	Débutant 3/Inter ÉLIF 13/14	Débutant 1 ÉLIF COMPLET
M A R	9h00 Débutant 1 DOROTHÉE 9/12	10h00 Inter 2 MARLENE B. 12/14	11h00 Débutant 3/Inter MARLENE B. 11/12						17h00 Avancé 2 NATHALIE 12/14	18h00 Inter Avancé 2 NATHALIE 13/14	19h00 Inter 2 NATHALIE 13/14	20h00 Avancé 2 NATHALIE 12/14
M E R		10h00 Débutant 1 SOPHIE 10/12		12h00 Débutant 2-3 DOROTHÉE 10/12					17h00 Déb. 3/Inter MARIE-EVE COMPLET	18h00 Inter 1 MARIE-EVE 11/14	19h00 Inter/Avancé MARIE-EVE COMPLET	20h00 Débutant 1 MARIE-EVE COMPLET
J E U		9h30 Inter-Avancé MARIE-EVE 10/14	10h30 Inter MARIE-EVE 13/14			14h00 Débutant 1 DOROTHÉE 7/12		16h00 Dos Techno MARIE-JOSÉE P. 7/12	17h00 Débutant 3/Inter MARIE-JOSÉE P. 11/12	18h00 Stretching MARIE-JOSÉE P. COMPLET	19h00 Débutant 3/Inter MARLÈNE F. 11/12	
V E N	8h30 Inter-Avancé 2 MARIE-EVE 7/14	9h30 Stretching MARIE-EVE 11/12	10h30 Avancé 2 GREGORY 13/14	11h30 Inter 1 MARIE-EVE 11/14	12h30 Débutant 1 DOROTHÉE 11/12							
S A M	9h00 Débutant 1 MARIE-JOSÉE M. 10/12	10h00 Débutant 1-2 MARIE-JOSÉE M. 7/12										

** Nombre de participants par classe au 29 octobre 2024

QUÉBEC - Cours « CIRCUIT »

*** AUCUNE REPRISE ACCEPTÉE DANS CE COURS ***

L U N					
				19h00	20h00
M A R				Circuit Pilates Avancé GREGORY COMPLET *PRÉALABLE NIVEAU INTER APPAREILS*	Circuit Pilates Inter GREGORY 7/8 *PRÉALABLE NIVEAU INTER APPAREILS*
M E R	16h30	17h30	18h30		
	Circuit Pilates Inter HUGUETTE 6/8 *PRÉALABLE NIVEAU INTER APPAREILS*	Circuit Pilates Inter-avancé HUGUETTE 6/8 *PRÉALABLE NIVEAU INTER APPAREILS*	Circuit Pilates Avancé HUGUETTE 7/8 *PRÉALABLE NIVEAU INTER APPAREILS*		
J E U					

** Nombre de participants par classe au 29 octobre 2024

Session Automne 2024

Du 16 septembre au 21 décembre 2024

CENTRE PILATES QUÉBEC

QUÉBEC - Cours sur APPAREILS

	9h00	10h00	11h00		13h00	14h00	15h00	16h00	17h00	18h00	19h00	20h00
L U N	Avancé C HUGUETTE COMPLET	Avancé A-B HUGUETTE 12/13	Inter Avancé A HUGUETTE COMPLET		Ostéoporose Inter-Avancé HUGUETTE 11/13	Ostéoporose Inter-Avancé HUGUETTE 8/13	Initiation Appareils DOROTHÉE COMPLET	Inter-Avancé GREGORY 12/13	Avancé GREGORY COMPLET	Initiation Appareils LUCIE COMPLET	Débutant B LUCIE COMPLET	Inter LUCIE COMPLET
		10h00	11h00	12h00	13h30	14h30			17h00	18h00	19h00	
M A R		Inter A-B MARIE-JOSÉE P. COMPLET	Débutant B MARIE-JOSÉE P. COMPLET	Inter MARLÈNE B. 12/13	Inter B MARLÈNE B. 10/13	Initiation app MARLÈNE B. 10/13			Inter AUDREY 12/13	Inter A LUCIE COMPLET	Inter-Av. A LUCIE COMPLET	
M E R	9h00	10h00	11h00	12h00	13h00	14h00	15h00		17h00	18h00	19h00	
	Inter-Avancé GRÉGORY 10/13	Avancé GRÉGORY 9/13	Avancé B GRÉGORY 7/13	IRDPQ Groupe Privé GRÉGORY COMPLET	Initiation Appareils SOPHIE COMPLET	Ostéoporose Inter A HUGUETTE 11/13	Débutant A-B HUGUETTE COMPLET		Initiation Appareils ROXANE COMPLET	Avancé ROXANE COMPLET	Dos Techno MARIE-JOSÉE P. COMPLET	
J E U		10h00	11h00	12h00	13h30			16h00	17h00	18h00	19h00	20h00
		Ostéoporose Multi-Niveau MARLENE B. COMPLET	Ostéoporose Débutant MARLENE B. 5/13	Inter B MARLENE B. COMPLET	Débutant A MARLENE B. 11/13			Débutant A DOROTHÉE 8/13	Initiation Appareils DOROTHÉE COMPLET	Débutant B DOROTHÉE COMPLET	Inter Avancé HUGUETTE 12/13	Inter Multi-Niveau HUGUETTE 11/13
V E N	9h30	10h30	11h45									
	Yin Pilates Stretching MARIE-JOSÉE P. 11/13	Inter-Avancé GUYLAINE 12/13	Débutant A-B GUYLAINE COMPLET									
S A M	9h00	10h15	11h30									
	Avancé GUYLAINE 9/13	Débutant B GUYLAINE COMPLET	Initiation app/Déb. A GUYLAINE COMPLET									

** Nombre de participants par classe au 29 octobre 2024