

Session Automne 2025 : 8 septembre au 14 décembre 2025								CENTRE PILATES QUÉBEC					
	Fermé le lundi 13 octobre (Action de Grâce)												
					PILATES SUR REFORMER - QUÉBEC STE-FOY								
		9H	10H	11H	12H	13H	14H		16H	17H	18H	19H	20H
L U N		Avancé C	Avancé A-B	Inter-Av. B	Groupe privé	Ostéo Inter B	Ostéo Inter Multi		Inter-Av. B	Avancé B	Débutant C	Inter B	Inter C
		Huguette	Huguette	Huguette	Geneviève	Huguette	Huguette		Grégory	Grégory	Lucie	Lucie	Lucie
		Inscription	Inscription	Inscription		Inscription	Inscription		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
		9H	10H	11H	12H	13H30	14H30		16H	17H	18H	19H	20H
M A R		Yin Pilates	Inter B	Débutant A	Inter B	Inter-Av. C	Débutant C		Débutant A	Inter B	Inter B	Inter-Av. B	Débutant B
		Marie-Josée P.	Marie-Josée P.	Marie-Josée P.	Marlène B.	Marlène B.	Marlène B.		Audrey	Audrey	Lucie	Lucie	Lucie
		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
		9H	10H	11H	12H				16H	17H	18H	19H	20H
M E R		Inter-Av. B	Débutant C	Avancé C	Groupe privé				Débutant B-C	Inter-Av. A	Avancé A	Dos Techno	Course-Rando (Déb A)
		Grégory	Grégory	Grégory	Grégory				Claude	Huguette	Huguette	Marie-Josée P.	Marie-Josée P.
		Inscription	Inscription	Inscription					Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
		9H	10H	11H	12H	13H30				17H	18H	19H	20H
J E U		Débutant B	Ostéo Multi-niv.	Débutant C	Inter-Av. C	Inter A				Débutant C	Inter B	Inter-Av. C	Inter-Av. A
		Katia	Marlène B.	Marlène B.	Marlène B.	Marlène B.				Nathalie	Nathalie	Huguette	Huguette
		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription				Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
	8H30	9H30	10H30	11H45			14H15	15H30					
V E N	Débutant C	Débutant A	Inter-Av. C	Débutant C			Débutant A	Débutant A		Expérience requise pour chaque niveau Débutant A: Aucun pré-requis Débutant B et C: une ou deux sessions de pratique Intremédiaire A-B-C: 1 an ou plus d'expérience Inter-Avancé A-B-C: 2 ans ou plus d'expérience Avancé A-B-C: 4 ans ou plus d'expérience			
	Marie-Eve	Dorothée	Guyline	Guyline			Guyline	Guyline					
	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription			Inscription	Inscription					
		9H	10H15	11H30			14H15						
S A M		Avancé B	Inter C	Débutant C			Débutant A						
		Guyline	Guyline	Guyline			Guyline						
		Inscription	Inscription	Inscription			Inscription						
	8H	9H30	10H30	11H30									
D I M	Débutant B	Débutant A	Débutant C	Débutant A									
	Chantal - 4/13	Chantal	Maila	Maila									
	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription									

Session Automne 2025 : 8 septembre au 14 décembre 2025						CENTRE PILATES QUÉBEC						
Fermé le lundi 13 octobre (Action de Grâce)												
PILATES AU SOL - QUÉBEC STE-FOY												
			10H		12H		14H		17H	18H	19H	20H
L U N			Avancé 1		Inter 2		Inter 1		Inter 1	Inter 2	Inter 2	Inter 1
			Dorothée		Dorothée		Dorothée		Chantal	Chantal	Janis	Janis
			Inscription		Inscription		Inscription		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
		9H	10H	11H	12H				17H	18H	19H	20H
M A R		Inter 1	Inter 3	Inter 1	Débutant 3				Avancé 3	Inter-Av. 3	Inter 3	Avancé 3
		Dorothée	Marlène B.	Marlène B.	Dorothée				Nathalie	Nathalie	Nathalie	Nathalie
		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription				Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
		9H	10H	11H	12H				17H	18H	19H	20H
M E R		Débutant 1	Inter 1	Débutant 2	Inter 1				Inter 2	Inter 3	Inter-Av 2	Inter 1
		Sophie	Sophie	Sophie	Dorothée				Marie-Eve	Marie-Eve	Marie-Eve	Marie-Eve
		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription				Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
		9H30	10H30		12H				17H	18H	19H	20H
J E U		Inter-Av. 1	Inter 2		Débutant 1				Inter 2	Stretching	Débutant 1	Débutant 3
		Marie-Eve	Marie-Eve		Simon				Marie-Josée P.	Marie-Josée P.	Marlène F.	Marlène F.
		Inscription	Inscription		Inscription				Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
		9H30	10H30	11H30	12H30							
V E N		Stretching	Avancé 3	Inter 2	Débutant 1			Expérience requise pour chaque niveau Débutant 1: Aucun pré-requis Débutant 2 et 3: une ou deux sessions de pratique Intremédiaire 1-2-3: 1 an ou plus d'expérience Inter-Avancé 1-2-3: 2 ans ou plus d'expérience Avancé 1-2-3: 4 ans ou plus d'expérience				
		Marie-Eve	Grégory	Marie-Eve	Dorothée							
		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription							
			10H00									
S A M			Débutant 1									
			Simon									
			Inscription									

Session Automne 2025 : 8 septembre au 14 décembre 2025												CENTRE PILATES QUÉBEC			
Fermé le lundi 13 octobre (Action de Grâce)															
PILATES SUR REFORMER - LEBOURGNEUF															
				9H	10H	11H	12H		14H	15H		17H	18H	19H	20H
L U N				Débutant A	Inter A	Débutant A	Débutant B		Débutant B	Débutant A		Débutant A	Inter A	Débutant A	Débutant B
				Grégory	Grégory	Katia	Katia		Maxime	Maxime		Nathalie	Nathalie	Nathalie	Nathalie
				Inscription	Inscription	Inscription	Inscription		Inscription	Inscription		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
					10H	11H	12H				16H	17H	18H	19H	20H
M A R					Débutant A	Débutant A	Débutant A				Débutant A	Débutant A	Débutant A	Débutant B	Débutant A
					Marie-Eve	Marie-Eve	Marie-Eve				Simon	Simon	Janis	Janis	Janis
					Inscription	Inscription	Inscription				Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
	6H30					11H	12H		14H	15H		17H	18H	19H	20H
M E R	Débutant A					Débutant A	Débutant A-B		Débutant A	Inter A		Débutant A	Débutant B	Débutant A	Débutant A
	Geneviève					Lucie	Jessica * cours en anglais		Huguette	Huguette		Maxime	Maxime	Maxime	Maxime
	Inscription					Inscription	Inscription		Inscription	Inscription		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
					10H		12H		14H30			17H	18H	19H	20H
J E U					Débutant A		Débutant A		Débutant A-B			Débutant A	Débutant A	Débutant B	Débutant A
					Sophie		Guylaine		Guylaine			Dorothée	Dorothée	Dorothée	Dorothée
					Inscription		Inscription		Inscription			Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
		7H				11H									
V E N		Débutant A				Débutant A						Expérience requise pour chaque niveau Débutant A : aucun pré-requis Débutant B et C : une ou deux sessions de pratique Intermédiaire A-B-C : 1 an ou plus d'expérience Inter-Avancé A-B-C : 2 ans ou plus d'expérience Avancé A-B-C : 4 ans ou plus d'expérience			
		Claude				Maxime									
		Inscription				Inscription									
				9H	10H										
S A M				Débutant A	Débutant A-B										
				Audrey	Audrey										
				Inscription	Inscription										

Session Automne 2025 : 8 septembre au 14 décembre 2025					CENTRE PILATES QUÉBEC				
Fermé le lundi 13 octobre (Action de Grâce)									
					PILATES AU SOL - LÉVIS				
								19H	
L U N								Débutant 1	
								Emmanuelle	
								Inscriptions	
	8H45	9H45				17H	18H		
M A R	Avancé	Inter 2				Avancé 3	Inter-Avancé 3		
	Huguette	Huguette				Huguette	Huguette		
	Inscription	Inscription				Inscription	Inscription		
		9H30	10H30				18H	19H	20H
M E R		Inter-Av. 2	Débutant 1-2-3				Inter 1	Débutant 3	Débutant 1
		Caroline	Caroline				Dorothée	Dorothée	Dorothée
		Inscription	Inscription				Inscription	Inscription	Inscription
J E U						Expérience requise pour chaque niveau Débutant 1: Aucun pré-requis Débutant 2 et 3: une ou deux sessions de pratique Intremédiaire 1-2-3: 1 an ou plus d'expérience Inter-Avancé 1-2-3: 2 ans ou plus d'expérience Avancé 1-2-3: 4 ans ou plus d'expérience			
V E N									
S A M									