

**Session Automne 2025 : 8 septembre au 14 décembre 2025**

**CENTRE PILATES QUÉBEC**

Fermé le lundi 13 octobre (Action de Grâce)

Mise à jour : 30 septembre 2025

**PILATES AU SOL - LÉVIS**

								<b>19H</b>	
<b>L U N</b>								<b>Débutant 1</b>	
								<i>Emmanuelle</i>	
								<b>9/15</b>	
	<b>8H45</b>	<b>9H45</b>				<b>17H</b>	<b>18H</b>		
<b>M A R</b>	<b>Avancé</b>	<b>Inter 2</b>				<b>Avancé 3</b>	<b>Inter-Avancé 3</b>		
	<i>Huguette</i>	<i>Huguette</i>				<i>Huguette</i>	<i>Huguette</i>		
	<b>COMPLET</b>	<b>COMPLET</b>				<b>14/15</b>	<b>13/15</b>		
		<b>9H30</b>	<b>10H30</b>				<b>18H</b>	<b>19H</b>	<b>20H</b>
<b>M E R</b>		<b>Inter-Av. 2</b>	<b>Débutant 1-2-3</b>				<b>Inter 1</b>	<b>Débutant 3</b>	<b>Débutant 1</b>
		<i>Caroline</i>	<i>Caroline</i>				<i>Dorothée</i>	<i>Dorothée</i>	<i>Dorothée</i>
		<b>7/15</b>	<b>8/15</b>				<b>13/15</b>	<b>COMPLET</b>	<b>13/15</b>
<b>J E U</b>									
<b>V E N</b>									
<b>S A M</b>									

**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