

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

Fermé le lundi 13 octobre (Action de Grâce)

**CENTRE PILATES QUÉBEC**

Mise à jour : 30 septembre 2025

**PILATES SUR REFORMER - QUÉBEC STE-FOY**

		9H	10H	11H	12H	13H	14H		16H	17H	18H	19H	20H
<b>L U N</b>		<b>Avancé C</b>	<b>Avancé A-B</b>	<b>Inter-Av. B</b>	<b>Groupe privé</b>	<b>Ostéo Inter B</b>	<b>Ostéo Inter Multi</b>		<b>Inter-Av. B</b>	<b>Avancé B</b>	<b>Débutant C</b>	<b>Inter B</b>	<b>Inter C</b>
		<i>Huguette</i>	<i>Huguette</i>	<i>Huguette</i>	<i>Geneviève</i>	<i>Huguette</i>	<i>Huguette</i>		<i>Grégory</i>	<i>Grégory</i>	<i>Lucie</i>	<i>Lucie</i>	<i>Lucie</i>
		<b>COMPLET</b>	<b>12/13</b>	<b>COMPLET</b>	<b>COMPLET</b>	<b>COMPLET</b>	<b>8/13</b>		<b>12/13</b>	<b>COMPLET</b>	<b>COMPLET</b>	<b>COMPLET</b>	<b>9/13</b>
<b>M A R</b>		<b>9H</b>	<b>10H</b>	<b>11H</b>	<b>12H</b>	<b>13H30</b>	<b>14H30</b>		<b>16H</b>	<b>17H</b>	<b>18H</b>	<b>19H</b>	<b>20H</b>
		<b>Yin Pilates</b>	<b>Inter B</b>	<b>Débutant A</b>	<b>Inter B</b>	<b>Inter-Av. C</b>	<b>Débutant C</b>		<b>Débutant A</b>	<b>Inter B</b>	<b>Inter B</b>	<b>Inter-Av. B</b>	<b>Débutant B</b>
		<i>Marie-Josée P.</i>	<i>Marie-Josée P.</i>	<i>Marie-Josée P.</i>	<i>Marlène B.</i>	<i>Marlène B.</i>	<i>Marlène B.</i>		<i>Audrey</i>	<i>Audrey</i>	<i>Lucie</i>	<i>Lucie</i>	<i>Lucie</i>
	<b>11/13</b>	<b>COMPLET</b>	<b>COMPLET</b>	<b>COMPLET</b>	<b>12/13</b>	<b>6/13</b>		<b>COMPLET</b>	<b>11/13</b>	<b>COMPLET</b>	<b>6/13</b>	<b>12/13</b>	
<b>M E R</b>		<b>9H</b>	<b>10H</b>	<b>11H</b>	<b>12H</b>				<b>16H</b>	<b>17H</b>	<b>18H</b>	<b>19H</b>	<b>20H</b>
		<b>Inter-Av. B</b>	<b>Débutant C</b>	<b>Avancé C</b>	<b>Groupe privé</b>				<b>Débutant B-C</b>	<b>Inter-Av. A</b>	<b>Avancé A</b>	<b>Dos Techno</b>	<b>Course-rando (Déb A)</b>
		<i>Grégory</i>	<i>Grégory</i>	<i>Grégory</i>	<i>Grégory</i>				<i>Claude</i>	<i>Huguette</i>	<i>Huguette</i>	<i>Marie-Josée P.</i>	<i>Marie-Josée P.</i>
	<b>COMPLET</b>	<b>COMPLET</b>	<b>12/13</b>	<b>COMPLET</b>				<b>11/13</b>	<b>11/13</b>	<b>COMPLET</b>	<b>COMPLET</b>	<b>12/13</b>	
<b>J E U</b>		<b>9H</b>	<b>10H</b>	<b>11H</b>	<b>12H</b>	<b>13H30</b>				<b>17H</b>	<b>18H</b>	<b>19H</b>	<b>20H</b>
		<b>Débutant B</b>	<b>Ostéo Multi-niv.</b>	<b>Débutant C</b>	<b>Inter-Av. C</b>	<b>Inter A</b>				<b>Débutant C</b>	<b>Inter B</b>	<b>Inter-Av. C</b>	<b>Inter-Av. A</b>
		<i>Katia</i>	<i>Marlène B.</i>	<i>Marlène B.</i>	<i>Marlène B.</i>	<i>Marlène B.</i>				<i>Nathalie</i>	<i>Nathalie</i>	<i>Huguette</i>	<i>Huguette</i>
	<b>COMPLET</b>	<b>COMPLET</b>	<b>10/13</b>	<b>COMPLET</b>	<b>12/13</b>				<b>6/13</b>	<b>7/13</b>	<b>COMPLET</b>	<b>10/13</b>	
<b>V E N</b>		<b>8H30</b>	<b>9H30</b>	<b>10H30</b>	<b>11H45</b>			<b>14H15</b>	<b>15H30</b>				
		<b>Débutant C</b>	<b>Débutant A</b>	<b>Inter-Av. C</b>	<b>Débutant C</b>			<b>Débutant A</b>	<b>Débutant A</b>				
		<i>Marie-Eve</i>	<i>Dorothée</i>	<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>			<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>				
	<b>COMPLET</b>	<b>COMPLET</b>	<b>COMPLET</b>	<b>12/13</b>			<b>6/13</b>	<b>COMPLET</b>					
<b>S A M</b>		<b>9H</b>	<b>10H15</b>	<b>11H30</b>			<b>14H15</b>						
		<b>Avancé B</b>	<b>Inter C</b>	<b>Débutant C</b>			<b>Débutant A</b>						
		<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>			<i>Guylaine</i>						
	<b>11/13</b>	<b>12/13</b>	<b>COMPLET</b>			<b>10/13</b>							
<b>D I M</b>		<b>8H</b>	<b>9H30</b>	<b>10H30</b>	<b>11H30</b>								
		<b>Débutant B</b>	<b>Débutant A</b>	<b>Débutant C</b>	<b>Débutant A</b>								
		<i>Chantal</i>	<i>Chantal</i>	<i>Maïla</i>	<i>Maïla</i>								
	<b>5/13</b>	<b>COMPLET</b>	<b>12/13</b>	<b>COMPLET</b>									

**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

