

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 - 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
			<i>Grégory</i>	<i>Grégory</i>	<i>Katia</i>	<i>Katia</i>		<i>Maxime</i>	<i>Maxime</i>		<i>Nathalie</i>	<i>Nathalie</i>	<i>Nathalie</i>	<i>Nathalie</i>
			13/14	6/14	9/14	10/14		6/14	5/14		COMPLET	COMPLET	12/14	10/14
M A R				10H	11H	12H					16H	17H	18H	19H
				Débutant A	Débutant A	Débutant A					Débutant A	Débutant A	Débutant A	Débutant B
				<i>Marie-Eve</i>	<i>Marie-Eve</i>	<i>Marie-Eve</i>					<i>Simon</i>	<i>Simon</i>	<i>Janis</i>	<i>Janis</i>
			13/14	7/14	8/14					13/14	12/14	COMPLET	9/14	5/14
M E R		6H30			11H	12H		14H	15H		17H	18H	19H	20H
		Débutant A			Débutant A	Débutant A-B		Débutant A	Inter A		Débutant A	Débutant B	Débutant A	Débutant A
		<i>Geneviève</i>			<i>Lucie</i>	<i>Jessica</i> <i>* cours en anglais</i>		<i>Huguette</i>	<i>Huguette</i>		<i>Maxime</i>	<i>Maxime</i>	<i>Maxime</i>	<i>Maxime</i>
		13/14			6/14	4/14		9/14	8/14		12/14	COMPLET	COMPLET	COMPLET
J E U				10H		12H		14H30			17H	18H	19H	20H
				Débutant A		Débutant A		Débutant A-B			Débutant A	Débutant A	Débutant B	Débutant A
				<i>Sophie</i>		<i>Guyline</i>		<i>Guyline</i>			<i>Dorothée</i>	<i>Dorothée</i>	<i>Dorothée</i>	<i>Dorothée</i>
			12/14		COMPLET		8/14			5/14	8/14	5/14	12/14	
V E N		7H			11H									
		Débutant A			Débutant A									
		<i>Claude</i>			<i>Maxime</i>									
		8/14			6/14									
S A M			9H	10H										
			Débutant A	Débutant A-B										
			<i>Audrey</i>	<i>Audrey</i>										
		COMPLET	9/14											

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