

Session Hiver 2026 : 12 janvier au 26 avril 2026

Fermé du 2 au 8 mars 2026 (relâche)

CENTRE PILATES QUÉBEC

Mise à jour : 9 mars 2026

PILATES SUR REFORMER - LEBOURGNEUF

				9H	10H	11H	12H		14H	15H	16H	17H	18H	19H	20H
L U N				Débutant B	Initiés multi-nvx	Débutant A-B	Débutant C		Débutant C	Débutant A-B	Débutant A	Débutant B	Inter B	Débutant B	Débutant C
				Grégory	Grégory	Katia	Katia		Maxime	Maxime	Maxime	Nathalie	Nathalie	Nathalie	Nathalie
				8/14	12/14	7/14	8/14		5/14	10/14	4/14	13/14	13/14	8/14	12/14
					10H		12H					17H	18H	19H	20H
M A R					Débutant B		Débutant B					Débutant B	Débutant B	Débutant B-C	Débutant A-B
					Marie-Ève		Marie-Ève					Simon	Janis	Janis	Janis
					7/14		7/14					9/14	COMPLET	4/14	6/14
	6H30					11H	12H		14H	15H	16H	17H	18H	19H	20H
M E R		Débutant B				Débutant A-B	Débutant C		Débutant B	Inter A	Débutant A	Débutant C	Débutant C	Débutant C	Débutant B-C
		Geneviève				Lucie	Jessica * cours en anglais		Huguette	Huguette	Maxime	Maxime	Maxime	Maxime	Maxime
		11/14				12/14	4/14		COMPLET	COMPLET	8/14	13/14	12/14	COMPLET	8/14
					10H		12H					17H	18H	19H	20H
J E U					Débutant B		Débutant C					Débutant A-B	Débutant B	Débutant A	Débutant B
					Sophie		Geneviève					Dorothee	Dorothee	Dorothee	Dorothee
					COMPLET		12/14					COMPLET	13/14	8/14	9/14
	6H30				10H	11H	12H								
V E N		Débutant C			Débutant A	Débutant C	Débutant A								
		Claude			Maxime	Maxime	Maxime								
		8/14			6/14	12/14	8/14								
				9H	10H	11H									
S A M		Débutant B			Débutant B-C	Débutant A									
		Marie-Laurence			Marie-Laurence	Marie-Laurence									
		11/14			12/14	13/14									

**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