

Session Printemps 2026 : 27 avril au 21 juin 2026

CENTRE PILATES QUÉBEC

Mise à jour : 20 avril 2026

PILATES SUR REFORMER - QUÉBEC STE-FOY

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

**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



Session Printemps 2026 : 27 avril au 21 juin 2026

CENTRE PILATES QUÉBEC

Mise à jour : 20 avril 2026

PILATES SUR REFORMER - LEBOURGNEUF

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

**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

**Session Printemps 2026 : 27 avril au 21 juin 2026**

**CENTRE PILATES QUÉBEC**

Mise à jour : 20 avril 2026

**PILATES AU SOL - LÉVIS**

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

**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