

Session Printemps 2026 : 27 avril au 21 juin 2026

CENTRE PILATES QUÉBEC

Mise à jour : 28 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 A-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>
		<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>		<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>
		9H	10H	11H	12H	13H30			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>Débutant B-C</b>	<b>Inter-Av. A</b>	<b>Inter C</b>	<b>Débutant A</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>Audrey</i>	<i>Audrey</i>	<i>Audrey</i>	<i>Lucie</i>	<i>Lucie</i>
		<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>			<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>
		9H	10H	11H	12H	13H				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 A-B</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>Huguette</i>	<i>Huguette</i>	<i>Marie-Josée P.</i>	<i>Marie-Josée P.</i>
		<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>				<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>
		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>Débutant A</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>
		<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>			<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>
	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>				
		<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>		<b>Inscription</b>		<b>Inscription</b>				
		9H	10H15	11H30	12H45								
S A M		<b>Avancé B</b>	<b>Inter-Av. A</b>	<b>Inter B</b>	<b>Débutant A-B</b>								
		<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>								
		<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>								
	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 A-B</b>							
		<i>Chantal</i>	<i>Chantal</i>	<i>Maila</i>	<i>Maila</i>	<i>Maila</i>							
		<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</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



PILATES SUR REFORMER - LEBOURGNEUF

				9H	10H		12H			15H		17H	18H	19H	20H	
L U N				<b>Débutant C</b>	<b>Initiés multi-nvx</b>		<b>Débutant C/Inter A</b>			<b>Débutant B-C</b>		<b>Débutant C</b>	<b>Inter C</b>	<b>Débutant C/Inter A</b>	<b>Débutant A</b>	
				Grégory	Grégory		Katia			Maxime		Nathalie	Nathalie	Nathalie	Nathalie	
				<i>Inscription</i>	<i>Inscription</i>		<i>Inscription</i>			<i>Inscription</i>		<i>Inscription</i>	<i>Inscription</i>	<i>Inscription</i>	<i>Inscription</i>	
M A R				<b>9H</b>	<b>10H</b>		<b>12H</b>						<b>18H</b>	<b>19H</b>	<b>20H</b>	
				<b>Débutant A</b>	<b>Débutant C</b>		<b>Débutant C</b>						<b>Débutant C</b>	<b>Débutant C</b>	<b>Débutant A</b>	
				Marie-Eve	Marie-Eve		Marie-Eve						Janis	Janis	Janis	
				<i>Inscription</i>	<i>Inscription</i>		<i>Inscription</i>						<i>Inscription</i>	<i>Inscription</i>	<i>Inscription</i>	
M E R				<b>6H30</b>			<b>11H</b>			<b>14H</b>	<b>15H</b>		<b>17H</b>	<b>18H</b>	<b>19H</b>	<b>20H</b>
				<b>Débutant C</b>			<b>Débutant B-C</b>			<b>Débutant C</b>	<b>Inter B</b>		<b>Inter A</b>	<b>Inter A</b>	<b>Inter A</b>	<b>Débutant B-C</b>
				Geneviève			Lucie			Huguette	Huguette		Maxime	Maxime	Maxime	Maxime
			<i>Inscription</i>			<i>Inscription</i>			<i>Inscription</i>	<i>Inscription</i>		<i>Inscription</i>	<i>Inscription</i>	<i>Inscription</i>	<i>Inscription</i>	
J E U					<b>10H</b>		<b>12H</b>						<b>17H</b>	<b>18H</b>	<b>19H30</b>	
					<b>Débutant C</b>		<b>Inter A</b>						<b>Débutant B-C</b>	<b>Débutant C</b>	<b>Débutant C</b>	
					Sophie		Jessica <i>* cours en anglais</i>						Dorothée	Dorothée	Dorothée	
				<i>Inscription</i>		<i>Inscription</i>						<i>Inscription</i>	<i>Inscription</i>	<i>Inscription</i>		
V E N				<b>6H30</b>			<b>11H</b>			<b>13H</b>						
				<b>Inter A</b>			<b>Inter A</b>			<b>Débutant A</b>						
				Claude			Maxime			Maxime						
			<i>Inscription</i>			<i>Inscription</i>			<i>Inscription</i>							
S A M				<b>9H</b>	<b>10H</b>	<b>11H</b>										
				<b>Débutant C</b>	<b>Débutant B-C</b>	<b>Débutant A</b>										
				Marie-Laurence	Marie-Laurence	Marie-Laurence										
			<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  
 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 : 24 avril 2026

PILATES AU SOL - LÉVIS

L U N									
	8H45	9H45				17H	18H		
M A R	Avancé 1	Inter 3				Avancé 3	Inter-Avancé 3		
	Huguette	Huguette				Huguette	Huguette		
	Inscription	Inscription				Inscription	Inscription		
		9H30						18H30	19H30
M E R		Inter-Av. 3						Inter 2	Débutant 1-2-3
		Caroline						Dorothée	Dorothée
		Inscription						Inscription	Inscription
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