

Session Printemps 2026 : 27 avril au 21 juin 2026

CENTRE PILATES QUÉBEC

Mise à jour : 10 avril 2026

PILATES SUR REFORMER - QUÉBEC STE-FOY

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

Session Printemps 2026 : 27 avril au 21 juin 2026

CENTRE PILATES QUÉBEC

Mise à jour : 10 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 B-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	Débutant C
		Geneviève			Lucie	Lucie	Jessica * cours en anglais		Huguette	Huguette	Maxime	Maxime	Maxime	Maxime	Maxime
		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					Dorothee	Dorothee	Dorothee	Dorothee
				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 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 : 10 avril 2026

PILATES AU SOL - LÉVIS

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