

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 | | 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>Lucie</i> | <i>Lucie</i> |
| | | Inscription | 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 | | | | |
| | | <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 | Inscription | | 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 | | | | | | | |

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 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 | | | | | | | 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