





Session Printemps 2026 : 27 avril au 21 juin 2026

CENTRE PILATES QUÉBEC

Mise à jour : 24 avril 2026

PILATES SUR REFORMER - LEBOURGNEUF

				9H	10H		12H		14H	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 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	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>	<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 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>	<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 * cours en anglais					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