

Session Printemps 2026 : 27 avril au 21 juin 2026

CENTRE PILATES QUÉBEC

Mise à jour : 1er 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
M A R				9H	10H	11H	12H				16H	17H	18H	19H	20H
				Débutant C	Débutant B-C	Débutant A	Débutant C				Débutant A	Débutant C	Débutant C	Débutant C	Débutant B-C
				Marie-Ève	Marie-Ève	Marie-Ève	Marie-Ève				Simon	Simon	Janis	Janis	Janis
M E R		6H30		10H	11H	12H			14H	15H	16H	17H	18H	19H	20H
		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
J E U				9H	10H		12H					17H	18H	19H	20H
				Débutant A	Débutant C		Inter A					Débutant B-C	Débutant C	Débutant B	Débutant C
				Sophie	Sophie		Geneviève					Dorothée	Dorothée	Dorothée	Dorothée
V E N		6H30		10H	11H	12H	13H								
		Inter A		Débutant B	Inter A	Débutant B	Débutant A								
		Claude		Maxime	Maxime	Maxime	Maxime								
S A M				9H	10H	11H									
				Débutant C	Débutant C	Débutant B									
				Marie-Laurence	Marie-Laurence	Marie-Laurence									

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