

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		Avancé C	Avancé A-B	Inter-Av. C	Débutant A-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>
		9H	10H	11H	12H	13H30			16H	17H	18H	19H	20H
M A R		Yin Pilates	Inter C	Débutant C	Inter C	Avancé A			Débutant B-C	Inter-Av. A	Inter C	Débutant A	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>Audrey</i>	<i>Audrey</i>	<i>Audrey</i>	<i>Lucie</i>	<i>Lucie</i>
		9H	10H	11H	12H	13H				17H	18H	19H	20H
M E R		Inter-Av. C	Inter B	Avancé C	Groupe privé	Débutant A-B				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>Huguette</i>	<i>Huguette</i>	<i>Marie-Josée P.</i>	<i>Marie-Josée P.</i>
		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	Débutant A
		<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>
	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>					
		9H	10H15	11H30	12H45								
S A M		Avancé B	Inter-Av. A	Inter B	Débutant A-B								
		<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>								
	8H	9H	10H	11H	12H								
D I M		Inter A	Débutant C	Inter B	Débutant C	Débutant A-B							
		<i>Chantal</i>	<i>Chantal</i>	<i>Maïla</i>	<i>Maïla</i>	<i>Maïla</i>							

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 : 7 mai 2026

PILATES AU SOL - QUÉBEC STE-FOY

				11H	12h		14H		17H	18H	19H	20H
L U N				Inter-Av./Avancé	Débutant 1		Inter 2		Inter 2	Inter 3	Débutant 2	Inter 2
				<i>Dorothée</i>	<i>Dorothée</i>		<i>Dorothée</i>		<i>Chantal</i>	<i>Chantal</i>	<i>Janis</i>	<i>Janis</i>
			10H	11H					17H	18H	19H	20H
M A R			Inter-Av. 1	Débutant 2					Avancé 3	Avancé 1	Inter-Av. 1	Avancé 3
			<i>Marlène B.</i>	<i>Marlène B.</i>					<i>Nathalie</i>	<i>Nathalie</i>	<i>Nathalie</i>	<i>Nathalie</i>
		9H	10H	11H	12H				17H	18H	19H	20H
M E R		Débutant 2-3	Inter 2	Débutant 3/Inter	Inter 2				Inter 3	Inter-Av. 1	Inter-Av. 3	Inter 2
		<i>Sophie</i>	<i>Sophie</i>	<i>Sophie</i>	<i>Dorothée</i>				<i>Marie-Eve</i>	<i>Marie-Eve</i>	<i>Marie-Eve</i>	<i>Marie-Eve</i>
		9H30	10H30		12H				17H	18H	19H	20H
J E U		Inter-Av. 1	Inter 3		Débutant 2-3				Inter 3	Stretching	Débutant 3	Inter 2
		<i>Marie-Eve</i>	<i>Marie-Eve</i>		<i>Simon</i>				<i>Marie-Josée P.</i>	<i>Marie-Josée P.</i>	<i>Janis</i>	<i>Janis</i>
		9H30	10H30	11H30	12H30							
V E N		Stretching	Avancé 3	Inter 3	Débutant 3							
		<i>Marie-Eve</i>	<i>Grégory</i>	<i>Marie-Eve</i>	<i>Dorothée</i>							
		9H30										
S A M		Débutant 2-3										
		<i>Simon</i>										

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