

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>
		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
		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>
		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription			Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
		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>
		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	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>
		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								
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>								
		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription								
	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>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 : 1er mai 2026

PILATES SUR REFORMER - LEBOURGNEUF

				9H	10H		12H			15H		17H	18H	19H	20H	
L U N				Débutant C	Initiés multi-nvx		Débutant C/Inter A			Débutant B-C		Débutant C	Inter C	Débutant C/Inter A	Débutant A	
				<i>Grégory</i>	<i>Grégory</i>		<i>Katia</i>			<i>Maxime</i>		<i>Nathalie</i>	<i>Nathalie</i>	<i>Nathalie</i>	<i>Nathalie</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				9H	10H		12H						18H	19H	20H	
				Débutant A	Débutant C		Débutant C						Débutant C	Débutant C	Débutant A	
				<i>Marie-Eve</i>	<i>Marie-Eve</i>		<i>Marie-Eve</i>						<i>Janis</i>	<i>Janis</i>	<i>Janis</i>	
			<i>Inscription</i>	<i>Inscription</i>		<i>Inscription</i>						<i>Inscription</i>	<i>Inscription</i>	<i>Inscription</i>		
M E R	6H30						11H			14H	15H		17H	18H	19H	20H
	Débutant C						Débutant B-C			Débutant C	Inter B		Inter A	Inter A	Inter A	Débutant B-C
	<i>Geneviève</i>						<i>Lucie</i>			<i>Huguette</i>	<i>Huguette</i>		<i>Maxime</i>	<i>Maxime</i>	<i>Maxime</i>	<i>Maxime</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					10H		12H						17H	18H	19H30	
					Débutant C		Inter A						Débutant B-C	Débutant C	Débutant C	
					<i>Sophie</i>		<i>Jessica</i> <i>* cours en anglais</i>						<i>Dorothée</i>	<i>Dorothée</i>	<i>Dorothée</i>	
				<i>Inscription</i>		<i>Inscription</i>						<i>Inscription</i>	<i>Inscription</i>	<i>Inscription</i>		
V E N	6H30						11H			12H						
	Inter A						Inter A			Débutant A						
	<i>Claude</i>						<i>Maxime</i>			<i>Maxime</i>						
	<i>Inscription</i>					<i>Inscription</i>			<i>Inscription</i>							
S A M				9H	10H		11H									
				Débutant C	Débutant B-C		Débutant A									
				<i>Marie-Laurence</i>	<i>Marie-Laurence</i>		<i>Marie-Laurence</i>									
			<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