

Session Printemps 2026 : 27 avril au 21 juin 2026

CENTRE PILATES QUÉBEC

Mise à jour : 14 mai 2026

PILATES SUR REFORMER - LEBOURGNEUF

				9H	10H		12H			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 B-C</b>		<b>Débutant C</b>	<b>Inter C</b>	<b>Débutant C/Inter A</b>	<b>Débutant A</b>
				<i>Grégory</i>	<i>Grégory</i>		<i>Katia</i>			<i>Maxime</i>		<i>Nathalie</i>	<i>Nathalie</i>	<i>Nathalie</i>	<i>Nathalie</i>
M A R				<b>Débutant A</b>	<b>Débutant C</b>		<b>Débutant C</b>						<b>Débutant C</b>	<b>Débutant C</b>	<b>Débutant A</b>
				<i>Marie-Ève</i>	<i>Marie-Ève</i>		<i>Marie-Ève</i>						<i>Janis</i>	<i>Janis</i>	<i>Janis</i>
M E R	6H30						<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 B-C</b>
		<b>Débutant C</b>					<i>Lucie</i>		<i>Huguette</i>	<i>Huguette</i>		<i>Maxime</i>	<i>Maxime</i>	<i>Maxime</i>	<i>Maxime</i>
J E U					<b>Débutant C</b>		<b>Inter A</b>					<b>Débutant B-C</b>	<b>Débutant C</b>	<b>Débutant C</b>	
					<i>Sophie</i>		<i>Jessica</i> <i>* cours en anglais</i>					<i>Dorothée</i>	<i>Dorothée</i>	<i>Dorothée</i>	
V E N	6H30						<b>Inter A</b>		<b>Débutant A</b>						
		<b>Inter A</b>					<i>Maxime</i>		<i>Maxime</i>						
S A M				<b>Débutant C</b>	<b>Débutant B-C</b>	<b>Débutant A</b>									
				<i>Marie-Laurence</i>	<i>Marie-Laurence</i>	<i>Marie-Laurence</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