

Session Été 2026 : 6 juillet au 23 août 2026

CENTRE PILATES QUÉBEC

Mise à jour : 5 juin 2026

PILATES SUR REFORMER - LEBOURGNEUF

	6H30				10H	11h	12H					17H	18H	19H	
L U N	Débutant C/Inter				Débutant C	Inter A	Inter A					Débutant C	Débutant A-B	Inter A	
	<i>Claude</i>				<i>Maxime</i>	<i>Maxime</i>	<i>Maxime</i>					<i>Nathalie</i>	<i>Nathalie</i>	<i>Nathalie</i>	
				9H	10H		12H					17H	18H	19H	
M A R				Débutant B	Débutant C		Débutant C					Débutant A	Débutant C	Débutant B	
				<i>Maïla</i>	<i>Maïla</i>		<i>Maïla</i>					<i>Maïla</i>	<i>Maïla</i>	<i>Maïla</i>	
	6H30						12H		14H	15H		17H	18H	19H	20H
M E R	Débutant C						Débutant C		Débutant C	Inter Multi-niv		Inter A	Inter A	Inter A	Débutant A
	<i>Geneviève</i>						<i>Lucie</i>		<i>Lucie</i>	<i>Lucie</i>		<i>Maxime</i>	<i>Maxime</i>	<i>Maxime</i>	<i>Maxime</i>
												17H	18H	19H30	
J E U												Débutant B-C	Débutant C	Débutant C	
												<i>Dorothée</i>	<i>Dorothée</i>	<i>Dorothée</i>	
V E N															
S A M															

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