

Session Été 2026 : 6 juillet au 23 août 2026

CENTRE PILATES QUÉBEC

Mise à jour : 19 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						17H	18H	19H	
M A R				Débutant B	Débutant B-C						Débutant A	Débutant A	Débutant B	
				<i>Maïla</i>	<i>Maïla</i>						<i>Maïla</i>	<i>Maïla</i>	<i>Maïla</i>	
	6H30							13H	14H		17H	18H	19H	20H
M E R	Débutant C							Débutant A	Débutant C/Inter A		Inter A	Inter A	Inter A	Débutant A
	<i>Geneviève</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 A	Débutant C	
											<i>Dorothée</i>	<i>Dorothée</i>	<i>Dorothée</i>	
V E N														
				9H	10H									
S A M				Inter A	Débutant A									
				<i>Daphné</i>	<i>Daphné</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