

Session Été 2026 : 6 juillet au 23 août 2026

CENTRE PILATES QUÉBEC

Mise à jour : 8 juin 2026

PILATES SUR REFORMER - QUÉBEC STE-FOY

	9H	10H	11H	12H	13H			16H	17H	18H	19H	20H
L U N	Avancé C	Avancé A-B	Inter-Av. C	Débutant A	Ostéo Inter C			Inter-Av. C	Avancé B	Inter B	Inter C	Inter-Av. A
	<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>	<i>Dorothée</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
	9H	10H	11H	12H	13H			16H	17H	18H	19H	20H
M A R	Débutant A	Inter C	Débutant C	Inter C	Avancé A			Débutant B-C	Inter-Av. A	Inter C	Débutant A-B	Débutant B-C
	<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>	<i>Chantal</i>	<i>Chantal</i>			<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>	<i>Lucie</i>	<i>Lucie</i>	<i>Lucie</i>
	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription			Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
	9H	10H	11H		13H				17H	18H	19H	
M E R	Inter-Av. C	Inter B	Avancé C		Débutant A-B				Inter-Av. B	Avancé A	Débutant A	
	<i>Grégory</i>	<i>Grégory</i>	<i>Grégory</i>		<i>Dorothée</i>			<i>Dorothée</i>	<i>Dorothée</i>	<i>Janis</i>		
	Inscription	Inscription	Inscription		Inscription			Inscription	Inscription	Inscription		
		10H	11H	12H	13H							
J E U		Ostéo Multi-niv	Inter 1-2-3	Avancé A	Débutant A-B							
		<i>Maila</i>	<i>Maila</i>	<i>Maila</i>	<i>Maila</i>							
		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription							
	9H30	10H30	11H45		13H	14H15						
V E N	Débutant C	Avancé A	Inter B		Débutant B	Débutant A						
	<i>Dorothée</i>	<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>		<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>						
	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								
	9H	10H	11H	12H								
D I M	Débutant C/Inter A	Inter B	Débutant C	Débutant A-B								
	<i>Chantal</i>	<i>Maila</i>	<i>Maila</i>	<i>Maila</i>								
	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 Été 2026 : 6 juillet au 23 août 2026

CENTRE PILATES QUÉBEC

Mise à jour : 8 juin 2026

PILATES AU SOL - QUÉBEC STE-FOY

				11H	12h		14H		17H	18H	19H	20H
L U N				Inter-Avancé	Débutant 2		Inter 2		Inter 2	Inter 3	Débutant 1-2-3	Inter 2
				<i>Dorothée</i>	<i>Dorothée</i>		<i>Dorothée</i>		<i>Chantal</i>	<i>Chantal</i>	<i>Janis</i>	<i>Janis</i>
				Inscription	Inscription		Inscription		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
			10H	11H					17H15	18H30	19H30	
M A R			Inter-Av. 1	Débutant 2					Avancé 1-2-3	Inter 1-2-3	Avancé 1-2-3	
			<i>Chantal</i>	<i>Chantal</i>					<i>Nathalie</i>	<i>Nathalie</i>	<i>Nathalie</i>	
			Inscription	Inscription					Inscription	Inscription	Inscription	
					12H					18H		
M E R					Inter 2					Inter-Av.		
					<i>Dorothée</i>					<i>Janis</i>		
					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

Session Été 2026 : 6 juillet au 23 août 2026

CENTRE PILATES QUÉBEC

Mise à jour : 8 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>	
	Inscription				Inscription	Inscription	Inscription					Inscription	Inscription	Inscription	
				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>	
				Inscription	Inscription		Inscription					Inscription	Inscription	Inscription	
	6H30						12H		14H	15H		17H	18H	19H	20H
M E R	Débutant C						Débutant C		Débutant C	Inter A-B-C		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>
	Inscription						Inscription		Inscription	Inscription		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
												17H	18H	19H30	
J E U												Débutant B-C	Débutant C	Débutant C	
												<i>Dorothée</i>	<i>Dorothée</i>	<i>Dorothée</i>	
												Inscription	Inscription	Inscription	
V E N															
				9H	10H										
S A M				Inter A	Débutant B										
				<i>Daphné</i>	<i>Daphné</i>										
				Inscription	Inscription										

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