

Session Été 2026 : 6 juillet au 23 août 2026

CENTRE PILATES QUÉBEC

Mise à jour : 19 juin 2026

PILATES SUR REFORMER - QUÉBEC STE-FOY

	9H	10H	11H	12H	13H			16H	17H	18H	19H	20H
L U N	<b>Avancé C</b>	<b>Avancé A-B</b>	<b>Inter-Av. C</b>	<b>Débutant A</b>	<b>Ostéo Inter C</b>			<b>Inter-Av. C</b>	<b>Avancé B</b>	<b>Inter B</b>	<b>Inter C</b>	<b>Inter-Av. A</b>
	<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>
	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>			<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>
	9H	10H	11H	12H	13H			16H	17H	18H	19H	20H
M A R	<b>Débutant A</b>	<b>Inter C</b>	<b>Débutant A</b>	<b>Inter C</b>	<b>Avancé A</b>			<b>Débutant B-C</b>	<b>Débutant A</b>	<b>Débutant A</b>	<b>Débutant A-B</b>	<b>Débutant B-C</b>
	<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>
	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>			<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>
	9H	10H	11H		13H				17H	18H	19H	
M E R	<b>Inter-Av. C</b>	<b>Inter B</b>	<b>Avancé C</b>		<b>Débutant A-B</b>				<b>Inter-Av. B</b>	<b>Avancé A</b>	<b>Débutant A</b>	
	<i>Grégory</i>	<i>Grégory</i>	<i>Grégory</i>		<i>Dorothée</i>			<i>Dorothée</i>	<i>Dorothée</i>	<i>Janis</i>		
	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>		<b>Inscription</b>			<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>		
		10H	11H	12H	13H							
J E U		<b>Ostéo Multi-niv</b>	<b>Inter A-B-C</b>	<b>Avancé A</b>	<b>Débutant A-B</b>							
		<i>Maila</i>	<i>Maila</i>	<i>Maila</i>	<i>Maila</i>							
		<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>							
	9H30	10H30	11H45		13H	14H15						
V E N	<b>Débutant C</b>	<b>Avancé A</b>	<b>Inter B</b>		<b>Débutant B</b>	<b>Débutant A</b>						
	<i>Dorothée</i>	<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>		<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>						
	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>		<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>						
	9H	10H15	11H30	12H45								
S A M	<b>Avancé B</b>	<b>Inter-Av. A</b>	<b>Inter B</b>	<b>Débutant A-B</b>								
	<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>								
	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>								
	9H	10H	11H	12H								
D I M	<b>Débutant C/Inter A</b>	<b>Inter B</b>	<b>Débutant C</b>	<b>Débutant A-B</b>								
	<i>Chantal</i>	<i>Maila</i>	<i>Maila</i>	<i>Maila</i>								
	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>								

**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 : 19 juin 2026

PILATES AU SOL - QUÉBEC STE-FOY

				11H	12h		14H		17H	18H	19H	20H
L U N				<b>Inter-Avancé/Avancé</b>	<b>Débutant 1-2</b>		<b>Inter 2</b>		<b>Débutant 1</b>	<b>Inter 2-3</b>	<b>Débutant 1-2-3</b>	<b>Inter 2</b>
				<i>Dorothee</i>	<i>Dorothee</i>		<i>Dorothee</i>		<i>Chantal</i>	<i>Chantal</i>	<i>Janis</i>	<i>Janis</i>
				<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>		<b>Inscription</b>		<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>
			10H	11H					17H15	18H30	19H30	
M A R			<b>Inter-Av. 1</b>	<b>Débutant 1-2</b>					<b>Avancé 1-2-3</b>	<b>Inter 1-2-3</b>	<b>Avancé 1-2-3</b>	
			<i>Chantal</i>	<i>Chantal</i>					<i>Nathalie</i>	<i>Nathalie</i>	<i>Nathalie</i>	
			<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>					<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	<b>Inscription</b>	
					12H					18H		
M E R					<b>Inter 2</b>					<b>Débutant 1</b>		
					<i>Dorothee</i>					<i>Janis</i>		
					<b>Inscription</b>					<b>Inscription</b>		
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 : 19 juin 2026

PILATES SUR REFORMER - LEBOURGNEUF

	6H30			10H	11h	12H					17H	18H	19H	
L U N	<b>Débutant C/Inter</b>			<b>Débutant C</b>	<b>Inter A</b>	<b>Inter A</b>					<b>Débutant C</b>	<b>Débutant A-B</b>	<b>Inter A</b>	
	<i>Claude</i>			<i>Maxime</i>	<i>Maxime</i>	<i>Maxime</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>	
				9H	10H						17H	18H	19H	
M A R				<b>Débutant B</b>	<b>Débutant B-C</b>						<b>Débutant A</b>	<b>Débutant C</b>	<b>Débutant B</b>	
				<i>Maïla</i>	<i>Maïla</i>						<i>Maïla</i>	<i>Maïla</i>	<i>Maïla</i>	
				<i>Inscription</i>	<i>Inscription</i>						<i>Inscription</i>	<i>Inscription</i>	<i>Inscription</i>	
	6H30					12H	13H	14H	15H		17H	18H	19H	20H
M E R	<b>Débutant C</b>					<b>Débutant C</b>	<b>Débutant A</b>	<b>Débutant C/Inter A</b>	<b>Inter A-B-C</b>		<b>Inter A</b>	<b>Inter A</b>	<b>Inter A</b>	<b>Débutant A</b>
	<i>Geneviève</i>					<i>Lucie</i>	<i>Lucie</i>	<i>Lucie</i>	<i>Lucie</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>	<i>Inscription</i>
											17H	18H	19H30	
J E U											<b>Débutant B-C</b>	<b>Débutant A</b>	<b>Débutant C</b>	
											<i>Dorothée</i>	<i>Dorothée</i>	<i>Dorothée</i>	
											<i>Inscription</i>	<i>Inscription</i>	<i>Inscription</i>	
V E N														
				9H	10H									
S A M				<b>Inter A</b>	<b>Débutant A</b>									
				<i>Daphné</i>	<i>Daphné</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