Session Été 2026 : 6 juillet au 23 août 2026

CENTRE PILATES QUÉBEC

Mise à jour : 9 juillet 2026

PILATES SUR REFORMER - LEBOURGNEUF

					10H	**11h**	**12H**					**17H**	**18H**	**19H**	
LUN					**Débutant C**	**Inter A**	**Inter A**					**Débutant C**	**Débutant A-B**	**Inter A**	
					Maxime	*Maxime*	*Maxime*					*Nathalie*	*Nathalie*	*Nathalie*	
				9H										**19H**	
MAR				**Débutant B-C**										**Débutant B-C**	
				Maïla										*Maïla*	
	6H30							**13H**	**14H**			**17H**	**18H**	**19H**	**20H**
MER	**Débutant C**							**Débutant A**	**Débutant C/Inter A**			**Inter A**	**Inter A**	**Inter A**	**Débutant A**
	Geneviève							*Lucie*	*Lucie*			*Maxime*	*Maxime*	*Maxime*	*Maxime*
														19H30	
JEU														**Débutant C**	
														Dorothée	
VEN															
					10H										
SAM					**Débutant A**										
					Daphné										

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