

Session Été 2026 : 6 juillet au 23 août 2026

CENTRE PILATES QUÉBEC

Mise à jour : 3 juillet 2026

PILATES SUR REFORMER - QUÉBEC STE-FOY

	9H30		11H	12H	13H			16H	17H		19H	20H
L U N	Avancé A-B-C		Inter-Av. C	Débutant A	Ostéo Inter C			Inter-Av. C	Avancé B		Inter B-C	Inter-Av. A
	<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>
	Inscription		Inscription	Inscription	Inscription			Inscription	Inscription		Inscription	Inscription
M A R	Débutant A	10H		12H				Débutant B-C	Débutant A		Débutant A-B	Débutant B-C
	<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>		<i>Chantal</i>				<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>		<i>Lucie</i>	<i>Lucie</i>
	Inscription	Inscription		Inscription				Inscription	Inscription		Inscription	Inscription
M E R	9H	10H	11H		13H				17H	18H	19H	
	Inter-Av. C	Inter B	Avancé C		Débutant A-B				Débutant A	Inter-av/Avancé	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		
J E U		10H	11H									
		Ostéo Multi-niv	Inter/Avancé A									
		<i>Maila</i>	<i>Maila</i>									
	Inscription	Inscription										
V E N	9H30	10H30	11H45		13H	14H15						
	Débutant C	Avancé A	Inter B		Débutant B/C	Débutant A						
	<i>Dorothée</i>	<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>		<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>						
	Inscription	Inscription	Inscription		Inscription	Inscription						
S A M	9H	10H15	11h30									
	Avancé B	Inter-Av. A	Débutant A-B									
	<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>	<i>Guylaine</i>									
	Inscription	Inscription	Inscription									
D I M	9H	10H	11H									
	Débutant C/Inter A	Inter B	Débutant B-C									
	<i>Chantal</i>	<i>Maila</i>	<i>Maila</i>									
	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 : 6 juillet 2026

PILATES AU SOL - QUÉBEC STE-FOY

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

PILATES SUR REFORMER - LEBOURGNEUF

					10H	11h	12H					17H	18H	19H	
L U N					Débutant C	Inter A	Inter A					Débutant C	Débutant A-B	Inter A	
					Maxime	Maxime	Maxime					Nathalie	Nathalie	Nathalie	
					Inscription	Inscription	Inscription					Inscription	Inscription	Inscription	
				9H										19H	
M A R				Débutant B										Débutant B-C	
				Maïla										Maïla	
				Inscription										Inscription	
			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
			Geneviève					Lucie	Lucie			Maxime	Maxime	Maxime	Maxime
			Inscription					Inscription	Inscription			Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
													18H	19H30	
J E U													Débutant A	Débutant C	
													Dorothée	Dorothée	
													Inscription	Inscription	
V E N															
					10H										
S A M					Débutant A										
					Daphné										
					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