

Session Été 2026 : 6 juillet au 23 août 2026										CENTRE PILATES QUÉBEC			
										Mise à jour : 9 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
		Guylaine		Guylaine	Guylaine	Dorothée			Grégory	Grégory		Marie-Laurence	Marie-Laurence
		9H	10H		12H				16H			19H	20H
M A R		Débutant A	Inter C		Inter C				Débutant B-C			Débutant A-B	Débutant B-C
		Guylaine	Guylaine		Chantal				Guylaine			Lucie	Lucie
		9H	10H	11H		13H					18H	19H	
M E R		Inter-Av. C	Inter B	Avancé C		Débutant A-B					Inter-av/Avancé	Débutant A	
		Grégory	Grégory	Grégory		Dorothée					Dorothée	Janis	
			10H	11H									
J E U			Ostéo Multi-niv	Inter/Avancé A									
			Maila	Maila									
		9H30	10H30	11H45		13H	14H15						
V E N		Débutant C	Avancé A	Inter B		Débutant B/C	Débutant A			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			
		Dorothée	Guylaine	Guylaine		Guylaine	Guylaine						
		9H	10H15										
S A M		Avancé B	Inter/Inter-Av										
		Guylaine	Guylaine										
		9H	10H	11H									
D I M		Débutant C/Inter A	Inter B	Débutant B-C									
		Chantal	Maila	Maila									

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
				Dorothée	Dorothée		Dorothée			Chantal	Janis	Janis
			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	
			Chantal	Chantal					Nathalie	Nathalie	Nathalie	
					12H					18H		
M E R					Inter 2					Débutant 1		
					Dorothée					Janis		
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