

Session Automne 2026 : 14 septembre au 20 décembre 2026										CENTRE PILATES QUÉBEC			
	Fermé lundi 12 octobre (Action de Grâce)									Mise à jour : 7 août 2026 - Horaire sujet à modifications			
					PILATES SUR REFORMER - QUÉBEC STE-FOY								
		9H	10H	11H	12H	13H	14H	15H	16H	17H	18H	19H	20H
L U N		Avancé C	Avancé B-C	Avancé A	Débutant A-B	Ostéo Inter-Av. A	Ostéo Multi-Niv.	Débutant A	Avancé A	Avancé C	Inter C	Inter-Av. A	Inter-Av. B
		Huguette	Huguette	Huguette	Geneviève	Huguette	Huguette	À déterminer	Grégory	Grégory	Marie-Laurence	Marie-Laurence	Marie-Laurence
		9H	10H	11H	12H	13H	14H	15H	16H	17H	18H	19H	20H
M A R		Yin Pilates	Inter-Av. A	Inter A	Inter-Av. A	Avancé B	Débutant A	Débutant A	Débutant C/Inter A	Inter-Av. B	Inter-Av. A	Débutant B	Débutant C/Inter A
		Marie-Josée	Marie-Josée	Marie-Josée	Chantal	Chantal	Delphine	Delphine	Audrey	Audrey	Audrey	Lucie	Lucie
		9H	10H	11H	12H	13H	14H	15H	16H	17H	18H	19H	20H
M E R		Avancé A	Inter C	Avancé C	Groupe privé	Débutant B-C	Débutant A	Débutant A	Débutant C/Inter A	Inter-Av. C	Avancé B	Dos-Techno	Débutant C/Inter A
		Grégory	Grégory	Grégory	Grégory	Dorothée	Delphine	Delphine	Claude	Huguette	Huguette	Marie-Josée P	Marie-Josée
		9H	10H	11H	12H	13H	14H	15H		17H	18H	19H	20H
J E U		Inter B	Ostéo Multi-Niv.	Inter C	Avancé A	Inter C	Débutant A-B	Débutant A		Débutant C	Inter-Av. A	Avancé B	Débutant A-B
		Katia	Marie-Josée	Marie-Josée	Marie-Josée	Delphine	Delphine	Delphine		Nathalie	Nathalie	Huguette	Huguette
	8h30	9H30	10H30	11H45		13h	14H15	15H30		Expérience requise pour chaque niveau <u>Débutant A</u> : Aucun pré-requis <u>Débutant B et C</u> : une ou deux sessions de pratique <u>Intermédiaire A-B-C</u> : 1 an ou plus d'expérience <u>Inter-Avancé A-B-C</u> : 2 ans ou plus d'expérience <u>Avancé A-B-C</u> : 4 ans ou plus d'expérience <u>Yin Pilates et Dos techno</u> : au moins une session, sol ou reformer			
V E N	Inter C	Inter A	Avancé B	Inter C		Débutant C	Débutant A	Inter A					
	Marie-Eve	Dorothée	Guyline	Guyline		Guyline	Guyline	Guyline					
		9H	10H15	11h30	12h45		14h						
S A M		Avancé C	Inter-Av. B	Inter C	Débutant B-C		Débutant A						
		Guyline	Guyline	Guyline	Guyline		Guyline						
	8h	9H	10H	11H	12H								
D I M	Inter B	Inter A	Inter C	Inter A	Débutant A-B								
	Chantal	Chantal	Maïla	Maïla	Maïla								

Session Automne 2026 : 14 septembre au 20 décembre 2026									CENTRE PILATES QUÉBEC			
	Fermé lundi 12 octobre (Action de Grâce)				PILATES AU SOL - QUÉBEC STE-FOY				Mise à jour : 7 août 2026 - Horaire sujet à modifications			
		10h	11h	12H		14h			17h	18H	19H	20H
L U N		Pilates Barre	Avancé 1	Débutant 1		Inter 3			Inter 3	Inter-Av. 1	Pilates Barre	Inter 3
		Dorothée	Dorothée	Dorothée		Dorothée			Chantal	Chantal	Janis	Janis
		10h	11H	12H					17H	18H	19H	20h
M A R		Inter-Av. 2	Débutant 3	Débutant 1					Avancé 3	Avancé 2	Inter-Av. 2	Avancé 3
		Chantal	Chantal	À déterminer					Nathalie	Nathalie	Nathalie	Nathalie
	9h	10h	11h	12h	13h				17h	18H	19h	20h
M E R	Débutant 3/Inter 1	Inter 3	Inter 1	Inter 3	Débutant 1				Inter-Av. 1	Inter-Av. 2	Avancé 1	Inter 3
	Sophie	Sophie	Sophie	Dorothée	À déterminer				Marie-Eve	Marie-Eve	Marie-Eve	Marie-Eve
	9h30	10h30	11h30	12h30	13h30				17h	18h	19h	20h
J E U	Inter-Av. 2	Inter-Av. 1	Débutant 1	Débutant 3/Inter 1	Débutant 1				Débutant 1	Pilates Barre	Inter 1	Inter 3
	Marie-Eve	Marie-Eve	Simon	Simon	Simon				À déterminer	Lucie	Janis	Janis
	9h30	10h30	11h30	12h30	13h30							
V E N	Stretching	Avancé 3	Inter-Av. 1	Inter 1	Débutant 1			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				
	Marie-Eve	Grégory	Marie-Eve	Dorothée	À déterminer							
	9h	10h										
S A M	Débutant 3/Inter 1	Débutant 1										
	À déterminer	À déterminer										

Session Automne 2026 : 14 septembre au 20 décembre 2026										CENTRE PILATES QUÉBEC					
	Fermé lundi 12 octobre (Action de Grâce)										Mise à jour : 7 août 2026 - Horaire sujet à modifications				
							PILATES SUR REFORMER - LEBOURGNEUF								
				9H	10H	11H	12H	13H	14H	15H	16H	17H	18H	19H	20H
L U N				Inter A	Inter A-B-C	Débutant A	Inter A-B	Débutant A	Débutant C	Débutant C	Débutant A	Inter A	Inter-Av. A	Inter A-B	Débutant A-B
				Grégory	Grégory	À déterminer	Maxime	Maxime	Maxime	Maxime	À déterminer	Nathalie	Nathalie	Nathalie	Nathalie
				9H	10H	11H	12H					17H	18H	19H	20H
M A R				Débutant B	Inter A	Débutant A	Inter A					Débutant A	Débutant A	Inter A	Débutant A-B
				Marie-Ève	Marie-Ève	Marie-Ève	Marie-Ève					Daphné	Daphné	Janis	Janis
	6H30			9H	10H	11H	12H	13H	14H	15H	16H	17H	18H	19H	20H
M E R	Inter A			Débutant A	Débutant A	Débutant C	Inter A	Ostéoporose Débutant A	Inter A	Inter C	Débutant A	Inter B	Inter B	Inter B	Débutant A-B
	Geneviève			Maïla	Maïla ?	Lucie	Lucie	Lucie	Huguette	Huguette	À déterminer	Maxime	Maxime	Maxime	Maxime
				9H	10H	11H	12H					17H	18H	19H	20H
J E U				Débutant A	Inter A	Débutant A	Inter B					Débutant C/Inter A	Inter A	Inter A	Débutant A
				Sophie	Sophie	Sophie	Jessica * cours en anglais					Dorothée	Dorothée	Dorothée	À déterminer
	6H30				10H	11H	12H								
V E N	Inter A				Débutant A	Inter B	Débutant B					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			
	Claude				Véronique	Véronique	Véronique								
S A M															
				9H	10H	11H									
D I M				Inter A	Débutant C/Inter A	Débutant A-B									
				Daphné	Daphné	Daphné									

Session Automne 2026 : 14 septembre au 20 décembre 2026					CENTRE PILATES QUÉBEC				
	Fermé lundi 12 octobre (Action de Grâce)					Mise à jour : 28 juillet 2026 - Horaire sujet à modifications			
				PILATES AU SOL - LÉVIS					
		9h15					18H	19h	
L U N		Débutant 1					Débutant 3	Débutant 1	
		Caroline					Emmanuelle	Emmanuelle	
	8H45	9H45				17H	18H		
M A R	Avancé 2	Inter-Av. 1				Avancé 3	Avancé 1		
	Huguette	Huguette				Huguette	Huguette		
	8h30	9H30				17H30	18H30	19H30	
M E R	Avancé 1	Débutant 3/Inter 1				Débutant 3	Inter 3	Débutant 1	
	Caroline	Caroline				Dorothée	Dorothée	Dorothée	
J E U						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			
V E N									
S A M									