

Session Automne 2026 : 14 septembre au 20 décembre 2026										CENTRE PILATES QUÉBEC			
	Fermé lundi 12 octobre (Action de Grâce)									Mise à jour : 16 août 2026 - Horaire sujet à modifications			
					PILATES SUR REFORMER - QUÉBEC STE-FOY								
		9H	10H	11H	12H	13H	14H		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.		Avancé A	Avancé C	Inter C	Inter-Av. A	Inter-Av. B
		Huguette	Huguette	Huguette	Geneviève	Huguette	Huguette		Grégory	Grégory	Marie-Laurence	Marie-Laurence	Marie-Laurence
		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
		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
		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
		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
		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
		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
		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
	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	Guylaine	Guylaine		Guylaine	Guylaine	Guylaine					
	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription		Inscription	Inscription	Inscription					
		9H	10H15	11h30	12h45		14h						
S A M		Avancé C	Inter-Av. B	Inter C	Débutant B-C		Débutant A						
		Guylaine	Guylaine	Guylaine	Guylaine		Guylaine						
		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription		Inscription						
	8h	9H	10H	11H	12H	13H							
D I M	Inter B	Inter A	Inter C	Inter A	Débutant A-B	Débutant A							
	Chantal	Chantal	Maïla	Maïla	Maïla	Jessica * cours en anglais							
	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription							

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

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

Session Automne 2026 : 14 septembre au 20 décembre 2026							CENTRE PILATES QUÉBEC		
	Fermé lundi 12 octobre (Action de Grâce)						Mise à jour : 11 août 2026 - Horaire sujet à modifications		
				PILATES AU SOL - LÉVIS					
		9h15							
L U N		Débutant 1							
		Caroline							
		Inscription							
	8H45	9H45				17H	18H		
M A R	Avancé 2	Inter-Av. 1				Avancé 3	Avancé 1		
	Huguette	Huguette				Huguette	Huguette		
	Inscription	Inscription				Inscription	Inscription		
	8h30	9H30				17H	18H	19H	
M E R	Avancé 1	Débutant 3/Inter 1				Débutant 3	Inter 3	Débutant 1	
	Caroline	Caroline				Dorothée	Dorothée	Dorothée	
	Inscription	Inscription				Inscription	Inscription	Inscription	
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									