

Session Automne 2026 : 14 septembre au 20 décembre 2026										CENTRE PILATES QUÉBEC			
	Fermé lundi 12 octobre (Action de Grâce)									Mise à jour : 14 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
		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-Ève	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	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							

Session Automne 2026 : 14 septembre au 20 décembre 2026									CENTRE PILATES QUÉBEC			
	Fermé lundi 12 octobre (Action de Grâce)								Mise à jour : 13 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
		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-Ève	Marie-Ève	Marie-Ève	Marie-Ève
	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-Ève	Marie-Ève	Simon	Simon	Simon				À déterminer	Lucie	Janis	Janis
									Expérience requise pour chaque niveau Débutant 1 : Aucun pré-requis Débutant 2 et 3 : une ou deux sessions de pratique Intermédiaire 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 ☀ Pilates barre : au moins une session, sol ou reformer			
	9h30	10h30	11h30	12h30	13h30							
V E N	Streching	Avancé 3	Inter-Av. 1	Inter 1	Débutant 1							
	Marie-Ève	Grégory	Marie-Ève	Dorothée	À déterminer							
	9h	10h										
S A M	Débutant 3/Inter 1	Débutant 1										
	Simon	Simon										