

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