Session Automne 2026 : 14 septembre au 20 décembre 2026

Fermé lundi 12 octobre (Action de Grâce)

CENTRE PILATES QUÉBEC

Mise à jour : 5 octobre 2026 - Horaire sujet à modifications

PILATES SUR REFORMER - QUÉBEC STE-FOY

		9H	10H	11H	12H	13H	14H		16H	17H	18H	19H	20H
LUN		**Avancé C**	**Avancé B-C**	**Avancé A**	**Débutant A-B**	**Ostéo Inter-Av. A**	**Ostéo Multi-Niv.**		**Avancé A**	**Avancé C**	**Débutant A**	**Inter C**	**Inter-Av. B**
		Huguette	*Huguette*	*Huguette*	*Geneviève*	*Huguette*	*Huguette*		*Grégory*	*Grégory*	*Véronique*	*Marie-Laurence*	*Marie-Laurence*
		9H	**10H**	**11H**	**12H**	**13H**	**14H**	**15H**		**17H**	**18H**	**19H**	**20H**
MAR		**Yin Pilates**	**Inter-Av. A**	**Inter A**	**Inter-Av. A**	**Avancé B**	**Débutant A**	**Débutant A**		**Débutant A**	**Inter-Av. A**	**Débutant B**	**Débutant C/Inter A**
		Marie-Josée	*Marie-Josée*	*Marie-Josée*	*Chantal*	*Chantal*	*Delphine*	*Delphine*		*Claude*	*Claude*	*Lucie*	*Lucie*
		9H	**10H**	**11H**	**12H**	**13H**	**14H**			**17H**	**18H**	**19H**	**20H**
MER		**Avancé A**	**Inter C**	**Avancé C**	**Groupe privé**	**Débutant B-C**	**Débutant A**			**Inter-Av. C**	**Avancé B**	**Dos-Techno**	**Débutant C/Inter A**
		Grégory	*Grégory*	*Grégory*	*Grégory*	*Dorothée*	*Delphine*			*Huguette*	*Huguette*	*Marie-Josée P*	*Marie-Josée*
		9H	**10H**	**11H**	**12H**					**17H**	**18H**	**19H**	**20H**
JEU		**Inter B**	**Ostéo Multi-Niv.**	**Inter C**	**Avancé A**					**Débutant C**	**Inter-Av. A**	**Avancé B**	**Débutant A-B**
		Katia	*Marie-Josée*	*Marie-Josée*	*Marie-Josée*					*Nathalie*	*Nathalie*	*Huguette*	*Huguette*
	8H30	**9H30**	**10H30**	**11H45**		**13H**	**14H15**	**15H30**					
VEN	**Inter C**	**Inter A**	**Avancé B**	**Inter C**		**Débutant C**	**Débutant A**	**Inter A**					
	Marie-Ève	*Dorothée*	*Guylaine*	*Guylaine*		*Guylaine*	*Guylaine*	*Guylaine*					
		9H	**10H15**	**11H30**	**12H45**		**14H**						
SAM		**Avancé C**	**Débutant A**	**Inter C**	**Débutant B-C**		**Débutant A**						
		Guylaine	*Guylaine*	*Guylaine*	*Guylaine*		*Guylaine*						
		9H	**10H**	**11H**	**12H**	**13H**							
DIM		**Inter A**	**Inter C**	**Déb C/Inter A**	**Débutant A-B**	**Débutant A**							
		Chantal	*Maïla*	*Maïla*	*Maïla*	Jessica **** cours en anglais***							

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

Yin Pilates et Dos techno : au moins une session, sol ou reformer

Session Automne 2026 : 14 septembre au 20 décembre 2026

Fermé lundi 12 octobre (Action de Grâce)

CENTRE PILATES QUÉBEC

Mise à jour : 1 octobre 2026 - Horaire sujet à modifications

PILATES AU SOL - QUÉBEC STE-FOY

		10h	11h	12H		14h			17h	18H	19H	20H
LUN		Pilates Barre	Avancé 1	Débutant 1		Inter 3			Débutant 1	Inter-Av. 1	Pilates Barre	Inter 3
		Dorothée	*Dorothée*	*Dorothée*		*Dorothée*			*Chantal*	*Chantal*	*Janis*	*Janis*
		10h	11H						17H	18H	19H	20h
MAR		Inter-Av. 2	Débutant 3						Avancé 3	Avancé 2	Inter-Av. 2	Avancé 3
		Chantal	*Chantal*						*Nathalie*	*Nathalie*	*Nathalie*	*Nathalie*
	9h	10h	11h	12h					17h	18H	19h	20h
MER	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-Ève*	*Marie-Ève*	*Marie-Ève*	*Marie-Ève*
	9h30	10h30	11h30	12h30	13h30				17h	18h	19h	20h
JEU	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*				*Simon*	*Janis*	*Janis*	*Lucie*
	9h30	10h30	11h30	12h30								
VEN	Streching	Avancé 3	Inter-Av. 1	Inter 1								
	Marie-Ève	*Grégory*	*Marie-Ève*	*Dorothée*								
	9h	10h										
SAM	Débutant 3/Inter 1	Débutant 1										
	Simon	*Simon*										

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