

Session Automne 2026 : 14 septembre au 20 décembre 2026										CENTRE PILATES QUÉBEC			
	Fermé lundi 12 octobre (Action de Grâce)									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
L U N		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
		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
		9H	10H	11H	12H	13H	14H	15H		17H	18H	19H	20H
M A R		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
		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
		9H	10H	11H	12H	13H	14H			17H	18H	19H	20H
M E R		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
		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription			Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
		9H	10H	11H	12H					17H	18H	19H	20H
J E U		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
		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	Guyline	Guyline		Guyline	Guyline	Guyline					
	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription		Inscription	Inscription	Inscription					
		9H	10H15	11h30	12h45		14h						
S A M		Avancé C	Débutant A	Inter C	Débutant B-C		Débutant A						
		Guyline	Guyline	Guyline	Guyline		Guyline						
		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription		Inscription						
		9H	10H	11H	12H	13H							
D I M		Inter A	Inter C	Déb C/Inter A	Débutant A-B	Débutant A							
		Chantal	Maïla	Maïla	Maïla	Jessica * cours en anglais							
		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 : 5 octobre 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			Débutant 1	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	Janis	Janis	Lucie
	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 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
				Inscription	Inscription		Inscription	Inscription				Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
				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	Maila						Daphné	Daphné	Janis	Janis
				Inscription	Inscription	Inscription						Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
	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
	Inscription					Inscription	Inscription	Inscription	Inscription	Inscription		Inscription	Inscription	Inscription	Inscription
				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	
				Inscription	Inscription		Inscription					Inscription		Inscription	
	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								
	Inscription						Inscription								
S A M															
					10H	11H									
D I M					Débutant C/Inter A	Débutant A-B									
					Daphné	Daphné									
					Inscription	Inscription									

Session Automne 2026 : 14 septembre au 20 décembre 2026							CENTRE PILATES QUÉBEC		
	Fermé lundi 12 octobre (Action de Grâce)						Mise à jour : 4 septembre 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	Intermédiaires à Avancé	Débutant 1-2-3				Débutant 1-2-3	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									