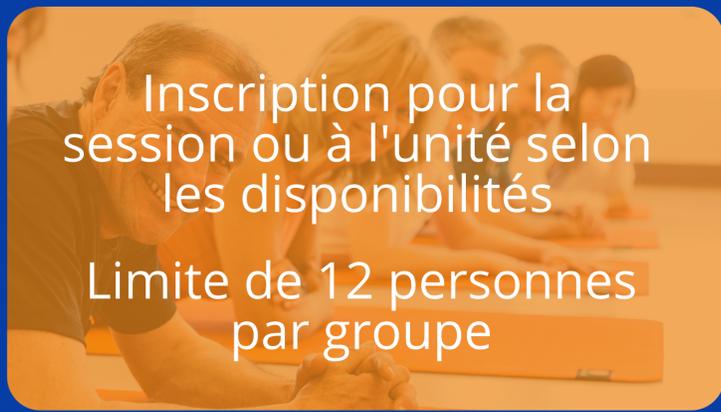


	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi	Vendredi & dimanche		
9 h	<b>Combo sol / Reformer / hippo</b> Intermédiaire/avancé			<b>Reformer</b> Intermédiaire/avancé	<b>Reformer cardio</b> Intermédiaire/avancé	Cours en ligne		
10 h	<b>Reformer</b> Intermédiaire/avancé <b>Springboard</b> Intermédiaire/avancé	<b>Combo sol / Reformer / hippo</b> Intermédiaire/avancé	<b>Pilates régénérateur</b> Pour les personnes fragilisées ou âgées <b>Reformer</b> Intermédiaire/avancé	<b>Springboard</b> Intermédiaire/avancé	<b>De la tête aux pieds</b> Intermédiaire/avancé <b>Au sol avec petit équipement Sans hippo</b>			
11 h		<b>Pilates en douceur</b> Pour les personnes fragilisées ou âgées		<b>Pilates en douceur</b> Pour les personnes fragilisées ou âgées				
17 h	<b>Débutant</b> Groupe #20 2 fois/semaine <b>Pilates debout</b> Intermédiaire/avancé	<b>Springboard</b> Intermédiaire/avancé	<b>Débutant</b> Groupe #20 2 fois/semaine	<b>Combo sol / Reformer / hippo</b> Intermédiaire/avancé	 <p>Inscription pour la session ou à l'unité selon les disponibilités</p> <p>Limite de 12 personnes par groupe</p>			
18 h	<b>Intermédiaire</b> Groupe #50 2 fois/semaine	<b>Reformer cardio</b> Intermédiaire/avancé	<b>Intermédiaire</b> Groupe #50 2 fois/semaine	<b>Reformer / Springboard</b> En alternance d'une semaine à l'autre			 <p>Cours en solo et en duo sur rendez-vous</p> <p>Prochaine session du 1 juin au 12 juillet 2024</p>	
19 h	<b>Reformer</b> Intermédiaire/avancé	<b>Débutant</b> Groupe #30 2 fois/semaine	<b>Reformer</b> Intermédiaire/avancé	<b>Débutant</b> Groupe #30 2 fois/semaine				