

# L'unique **STUDIO DE PILATES** en Outaouais

HORAIRE DES **COURS EN STUDIO** DU 3 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi	Vendredi & dimanche
9 h	<b>Combo sol / Reformer / hippo</b> Intermédiaire/avancé			<b>Reformer</b> Intermédiaire/avancé		
10 h	<b>Reformer</b> Intermédiaire/avancé	<b>Combo sol / Reformer / hippo</b> Intermédiaire/avancé	<b>Reformer</b> Intermédiaire/avancé	<b>Springboard</b> Intermédiaire/avancé	Cours en ligne	Cours en ligne
11 h	<b>Pilates régénérateur</b> Pour les personnes fragilisées ou âgées	<b>Pilates en douceur</b> Pour les personnes fragilisées ou âgées	<b>Pilates régénérateur</b> Pour les personnes fragilisées ou âgées	<b>Pilates en douceur</b> Pour les personnes fragilisées ou âgées		
12 h		<b>Débutant</b> Groupe #10 2 fois/semaine		<b>Débutant</b> Groupe #10 2 fois/semaine		
17 h	<b>Pilates debout</b> Intermédiaire/avancé	<b>Springboard</b> Intermédiaire/avancé	<b>Débutant</b> Du 4 septembre au 11 décembre 2024 1 fois/semaine	<b>Combo sol / Reformer / hippo</b> Intermédiaire/avancé		
18 h		<b>Reformer cardio</b> Intermédiaire/avancé		<b>Reformer / Springboard</b> En alternance d'une semaine à l'autre		
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		
20 h	<b>Body-rolling</b>		<b>Reformer / Springboard</b> En alternance d'une semaine à l'autre			

Inscription pour la session ou à l'unité selon les disponibilités  
Limite de 12 personnes par groupe

Relâche le lundi 14 oct. pour l'Action de Grâce

Prochaine session du 23 octobre au 16 décembre