

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

HORAIRE DES **COURS EN STUDIO** DU 23 OCTOBRE AU 16 DÉCEMBRE 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi	Vendredi & dimanche
9 h	Combo sol / Reformer / hippo Intermédiaire/avancé			Reformer Intermédiaire/avancé		
10 h	Reformer Intermédiaire/avancé	Combo sol / Reformer / hippo Intermédiaire/avancé	Reformer Intermédiaire/avancé	Springboard Intermédiaire/avancé	Cours en ligne	Cours en ligne
11 h	Pilates régénérateur Pour les personnes fragilisées ou âgées	Pilates en douceur Pour les personnes fragilisées ou âgées	Pilates régénérateur Pour les personnes fragilisées ou âgées	Pilates en douceur Pour les personnes fragilisées ou âgées		
12 h		Intermédiaire Groupe #10 2 fois/semaine		Intermédiaire Groupe #10 2 fois/semaine		
17 h	Pilates debout Intermédiaire/avancé	Springboard Intermédiaire/avancé	Débutant 1 fois/semaine Aucune inscription dans ce groupe	Combo sol / Reformer / hippo Intermédiaire/avancé		
18 h	Débutant Groupe #50 2 fois/semaine	Reformer cardio Intermédiaire/avancé	Débutant Groupe #50 2 fois/semaine	Reformer / Springboard En alternance d'une semaine à l'autre		
19 h	Reformer Intermédiaire/avancé	Intermédiaire Groupe #30 2 fois/semaine	Reformer Intermédiaire/avancé	Intermédiaire Groupe #30 2 fois/semaine		
20 h	Body-rolling		Reformer / Springboard 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

Cours en solo et en duo sur rendez-vous

Prochaine session du 11 janvier au 4 mars 2025