

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi	Vendredi & dimanche
9 h				<b>Reformer</b> Intermédiaire/avancé		Cours en ligne
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	<b>Au sol</b> Intermédiaire/avancé Avec petit équipement	
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	<b>Reformer cardio</b> Intermédiaire/avancé	
12 h		<b>Springboard / hippo</b> Intermédiaire/avancé		<b>Au sol</b> Intermédiaire/avancé Avec petit équipement		
17 h	<b>Pilates debout</b> Intermédiaire/avancé	<b>Springboard</b> Intermédiaire/avancé	<b>Intermédiaire</b> 1 fois/semaine Du 11 janvier au 25 avril 2025	<b>Combo sol / Reformer / hippo</b> Intermédiaire/avancé		
18 h	<b>Body-rolling</b> <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		
19 h	<b>Reformer</b> Intermédiaire/avancé	<b>Reformer / Springboard</b> En alternance d'une semaine à l'autre	<b>Reformer</b> Intermédiaire/avancé	<b>Reformer</b> Intermédiaire/avancé		
20 h	<b>Débutant</b> Groupe #30 2 fois/semaine		<b>Débutant</b> Groupe #30 2 fois/semaine			

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 5 mars au 25 avril 2025