



Horaire des COURS EN LIGNE

Les cours sont disponibles durant 24 h à compter de minuit heure du Québec.
Suivez un, deux, trois cours par jour! Choisissez parmi six cours par jour.

Lundi

Sur hippo

Épaules/dos/abdos
avec ou sans poids

Pilates en douceur

Avec rouleau

Avec disques de
résistance

Pilates debout

Mardi

Hanches/fessiers/
abdos

Avec cerceau

Pilates régénérateur

Pilates au max

Avec mini ballon

Pilates debout

En rattrapage

Mercredi

Sur hippo

En rattrapage

Épaules/dos/abdos
avec ou sans poids

En rattrapage

Pilates en douceur

En rattrapage

Avec rouleau

En rattrapage

Avec disques de
résistance

En rattrapage

Pilates debout

En rattrapage

Jeudi

Hanches/fessiers/
abdos

En rattrapage

Avec cerceau

En rattrapage

Pilates régénérateur

En rattrapage

Pilates au max

En rattrapage

Avec mini ballon

En rattrapage

Pilates debout

En rattrapage

Vendredi

Sur hippo

En rattrapage

Épaules/dos/abdos
avec ou sans poids

En rattrapage

Pilates en douceur

En rattrapage

Avec rouleau

En rattrapage

Avec disques de
résistance

En rattrapage

Pilates debout

En rattrapage

Samedi & dimanche

Hanches/fessiers/
abdos

En rattrapage

Avec cerceau

En rattrapage

Pilates régénérateur

En rattrapage

Pilates au max

En rattrapage

Avec rouleau

En rattrapage

Pilates debout

En rattrapage

Forfait Fidélité

Accès à tous les cours sur l'horaire
165\$ / mois

Cours à l'unité

Accès aux cours choisis
20\$ / cours

Programme pour débutants

Accès à vie - 8 cours
Petit équipement requis
197\$