

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi	Vendredi & dimanche
9 h		Reformer 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		Springboard & hippo Intermédiaire/avancé		Au sol Intermédiaire/avancé Avec petit équipement		
17 h	Intermédiaire Groupe #30 2 fois/semaine Pilates debout Intermédiaire/avancé	Springboard Intermédiaire/avancé	Intermédiaire Groupe #30 2 fois/semaine	Combo sol / Reformer / hippo Intermédiaire/avancé		
18 h	Reformer / Springboard En alternance d'une semaine à l'autre	Reformer cardio Intermédiaire/avancé		Reformer / Springboard En alternance d'une semaine à l'autre		
19 h	Reformer Intermédiaire/avancé	Reformer / Springboard En alternance d'une semaine à l'autre	Reformer Intermédiaire/avancé	Reformer Intermédiaire/avancé		
20 h			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 19 juillet au 29 août 2025