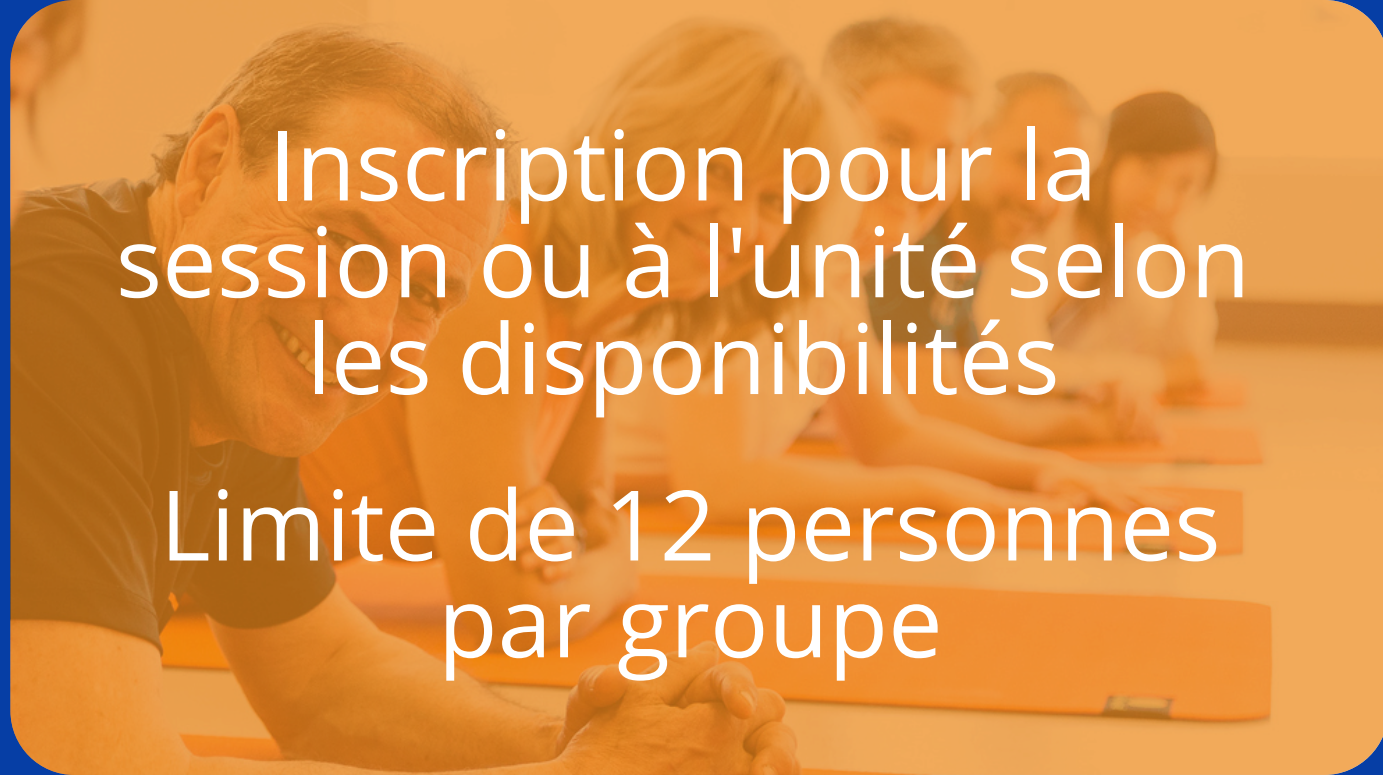
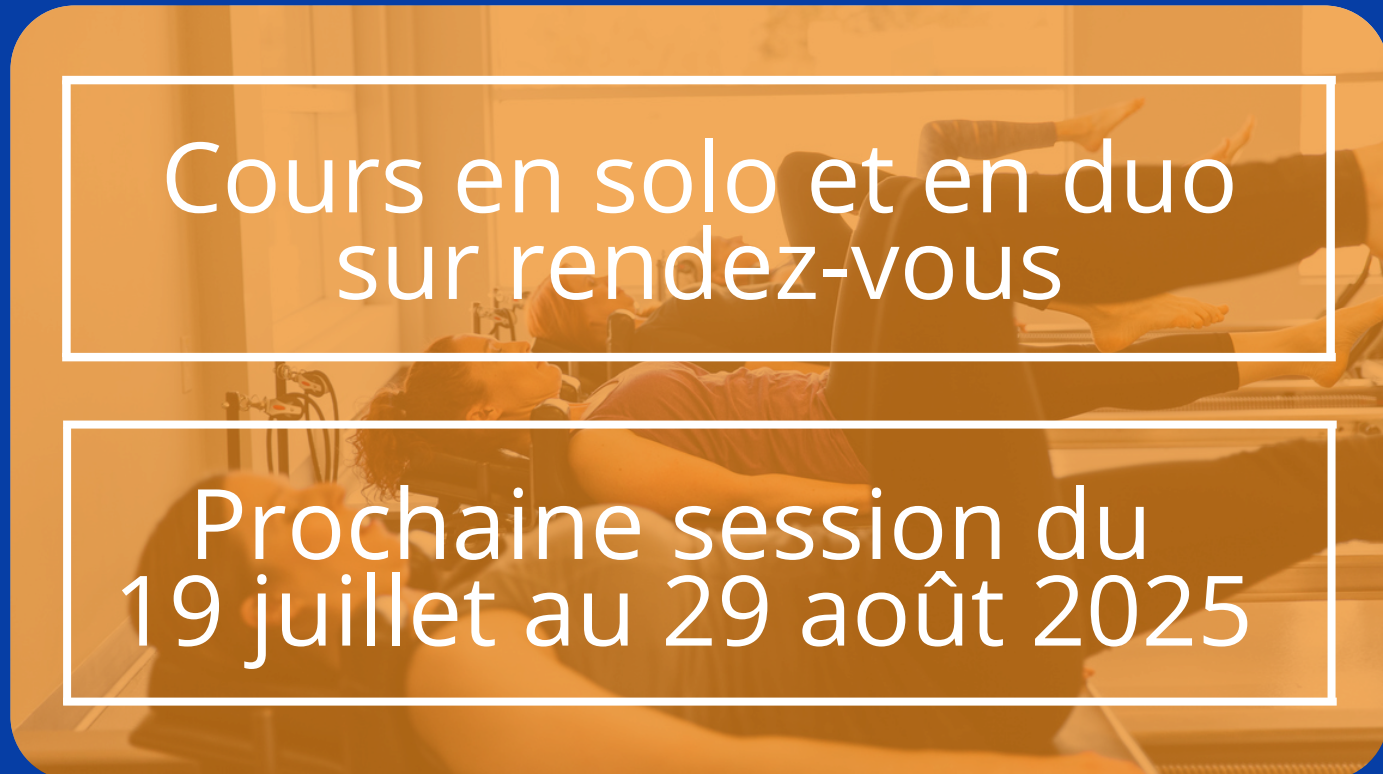




L'unique **STUDIO DE PILATES** en Outaouais

HORAIRE DES **COURS EN STUDIO** DU 7 JUIN AU 18 JUILLET 2025

	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 en douceur Pour les personnes fragilisées ou âgées	Pilates régénérateur 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	 Inscription pour la session ou à l'unité selon les disponibilités Limite de 12 personnes par groupe	
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		 Cours en solo et en duo sur rendez-vous Prochaine session du 19 juillet au 29 août 2025	