

# L'unique STUDIO DE PILATES en Outaouais

HORAIRE DES COURS EN STUDIO DU 10 JANVIER AU 3 MARS 2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi	Vendredi & dimanche
9 h		<b>Reformer</b> Intermédiaire/avancé	<b>Springboard</b> Intermédiaire/avancé	<b>Reformer</b> Intermédiaire/avancé		
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	Cours en ligne
11 h	<b>Pilates régénératuer</b> Pour les personnes fragilisées ou âgées	<b>Pilates en douceur</b> Pour les personnes fragilisées ou âgées	<b>Pilates régénératuer</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>Débutant</b> Groupe #10 2 fois/semaine	<b>Springboard &amp; hippo</b> Intermédiaire/avancé	<b>Débutant</b> Groupe #10 2 fois/semaine	<b>Au sol</b> Intermédiaire/avancé Avec petit équipement		
17 h	<b>Intermédiaire</b> Groupe #40 2 fois/semaine	<b>Springboard</b> Intermédiaire/avancé	<b>Intermédiaire</b> Groupe #40 2 fois/semaine	<b>Combo sol / Reformer / hippo</b> Intermédiaire/avancé	 <p>Inscription pour la session ou à l'unité selon les disponibilités</p>	
18 h	<b>Débutant</b> Groupe #20 2 fois/semaine	<b>Reformer cardio</b> Intermédiaire/avancé	<b>Débutant</b> Groupe #20 2 fois/semaine	<b>Au sol</b> Intermédiaire/avancé Avec petit équipement	 <p>Cours en solo et en duo sur rendez-vous</p>	
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	 <p>Prochaine session du 4 mars au 24 avril</p>	
20 h		<b>Débutant</b> Groupe #30 2 fois/semaine		<b>Débutant</b> Groupe #30 2 fois/semaine		