




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		Reformer Intermédiaire/avancé	Springboard Intermédiaire/avancé	Reformer Intermédiaire/avancé		
10 h	Reformer Intermédiaire/avancé	Combo sol / Reformer / hippo Intermédiaire/avancé	Reformer Intermédiaire/avancé	Springboard Intermédiaire/avancé	Au sol Intermédiaire/avancé Avec petit équipement	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	Reformer cardio Intermédiaire/avancé	
12 h	Débutant Groupe #10 2 fois/semaine	Springboard & hippo Intermédiaire/avancé	Débutant Groupe #10 2 fois/semaine	Au sol Intermédiaire/avancé Avec petit équipement		
17 h	Intermédiaire Groupe #40 2 fois/semaine ----- Pilates debout Intermédiaire/avancé	Springboard Intermédiaire/avancé	Intermédiaire Groupe #40 2 fois/semaine ----- Hippo & poids Avancé	Combo sol / Reformer / hippo Intermédiaire/avancé	 <p>Inscription pour la session ou à l'unité selon les disponibilités</p> <p>Cours en solo et en duo sur rendez-vous</p> <p>Prochaine session du 4 mars au 24 avril</p>	
18 h	Débutant Groupe #20 2 fois/semaine ----- Reformer / Springboard En alternance d'une semaine à l'autre	Reformer cardio Intermédiaire/avancé	Débutant Groupe #20 2 fois/semaine	Au sol Intermédiaire/avancé Avec petit équipement		
19 h	Reformer Intermédiaire/avancé	Reformer / Springboard En alternance d'une semaine à l'autre	Reformer Intermédiaire/avancé	Reformer Intermédiaire/avancé		
20 h		Débutant Groupe #30 2 fois/semaine		Débutant Groupe #30 2 fois/semaine		