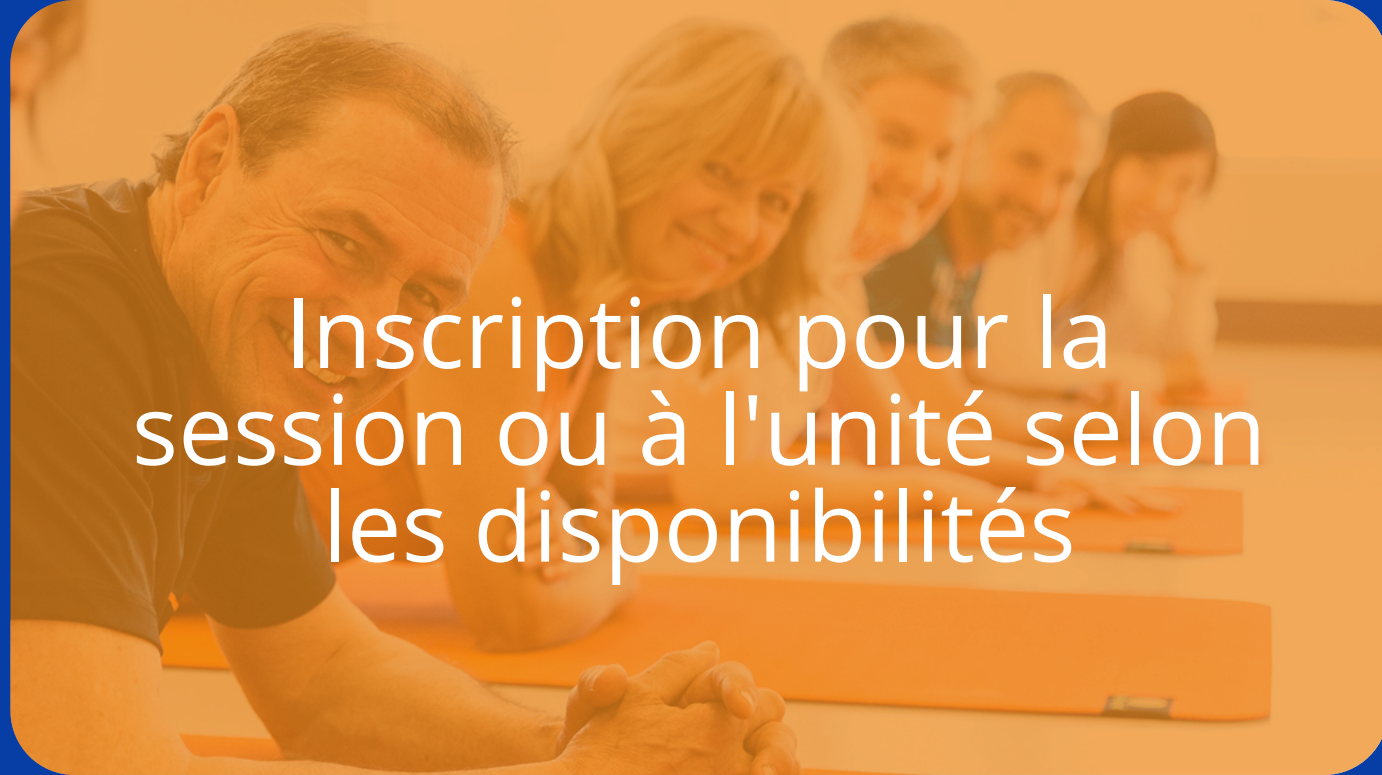




# L'unique **STUDIO DE PILATES** en Outaouais

HORAIRE DES **COURS EN STUDIO** DU 22 OCTOBRE AU 15 DÉCEMBRE 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi	Vendredi & dimanche
9 h		<b>Reformer</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 régénérateur</b> Pour les personnes fragilisées ou âgées	<b>Pilates en douceur</b> Pour les personnes fragilisées ou âgées	<b>Pilates régénérateur</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>Intermédiaire</b> Groupe #10 2 fois/semaine	<b>Springboard &amp; hippo</b> Intermédiaire/avancé	<b>Intermédiaire</b> Groupe #10 2 fois/semaine	<b>Au sol</b> Intermédiaire/avancé Avec petit équipement		
17 h	<b>Débutant</b> Groupe #40 2 fois/semaine ----- <b>Pilates debout</b> Intermédiaire/avancé	<b>Springboard</b> Intermédiaire/avancé	<b>Débutant</b> Groupe #40 2 fois/semaine ----- <b>Hippo &amp; poids</b> Avancé	<b>Combo sol / Reformer / hippo</b> 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 11 janvier au 3 mars</p>	
18 h	<b>Intermédiaire</b> Groupe #20 2 fois/semaine ----- <b>Reformer / Springboard</b> En alternance d'une semaine à l'autre	<b>Reformer cardio</b> Intermédiaire/avancé	<b>Intermédiaire</b> Groupe #20 2 fois/semaine			
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		
20 h		<b>Intermédiaire</b> Groupe #30 2 fois/semaine		<b>Intermédiaire</b> Groupe #30 2 fois/semaine		