

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		Reformer 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 régénératuer Pour les personnes fragilisées ou âgées	Pilates en douceur Pour les personnes fragilisées ou âgées	Pilates régénératuer Pour les personnes fragilisées ou âgées	Pilates en douceur Pour les personnes fragilisées ou âgées	Reformer cardio Intermédiaire/avancé	
12 h	Intermédiaire Groupe #10 2 fois/semaine	Springboard & hippo Intermédiaire/avancé	Intermédiaire Groupe #10 2 fois/semaine	Au sol Intermédiaire/avancé Avec petit équipement		
17 h	Débutant Groupe #40 2 fois/semaine	Springboard Intermédiaire/avancé	Débutant Groupe #40 2 fois/semaine	Combo sol / Reformer / hippo Intermédiaire/avancé	 <p>Inscription pour la session ou à l'unité selon les disponibilités</p>	
18 h	Pilates debout Intermédiaire/avancé		Hippo & poids Avancé	Intermédiaire Groupe #20 2 fois/semaine	 <p>Cours en solo et en duo sur rendez-vous</p>	
19 h	Intermédiaire Groupe #20 2 fois/semaine	Reformer cardio Intermédiaire/avancé			 <p>Prochaine session du 11 janvier au 3 mars</p>	
20 h	Reformer / Springboard En alternance d'une semaine à l'autre	Reformer / Springboard En alternance d'une semaine à l'autre	Reformer Intermédiaire/avancé	Reformer Intermédiaire/avancé		
		Intermédiaire Groupe #30 2 fois/semaine		Intermédiaire Groupe #30 2 fois/semaine		