



L'unique STUDIO DE PILATES en Outaouais

HORAIRE DES COURS EN STUDIO DU 4 MARS AU 24 AVRIL 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 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		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	 Inscription pour la session ou à l'unité selon les disponibilités	
18 h	Pilates debout Intermédiaire/avancé		Hippo & poids Avancé	Au sol Intermédiaire/avancé Avec petit équipement	 Cours en solo et en duo sur rendez-vous	
19 h	Intermédiaire Groupe #20 2 fois/semaine	Reformer cardio Intermédiaire/avancé	Intermédiaire Groupe #20 2 fois/semaine	Reformer Intermédiaire/avancé	 Prochaine session du 25 avril au 5 juin	
20 h	Reformer / Springboard En alternance d'une semaine à l'autre	Reformer / Springboard En alternance d'une semaine à l'autre				