



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

HORAIRE DES **COURS EN STUDIO** DU 6 JUIN AU 17 JUILLET 2026

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi, samedi & dimanche

9 h

Reformer

Intermédiaire/avancé

Springboard

Intermédiaire/avancé

Reformer

Intermédiaire/avancé

Cours en ligne

10 h

Reformer

Intermédiaire/avancé

Reformer

Intermédiaire/avancé

Springboard

Intermédiaire/avancé

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

12 h

Au sol

Intermédiaire/avancé
Avec petit équipement

17 h

Pilates debout

Intermédiaire/avancé

Springboard

Intermédiaire/avancé

Hippo & poids

Avancé

**Combo sol /
Reformer /
hippo**

Intermédiaire/avancé

Inscription pour la
session ou à l'unité selon
les disponibilités

18 h

Intermédiaire

Groupe #20
2 fois/semaine

**Reformer /
Springboard**

En alternance d'une
semaine à l'autre

**Reformer
cardio**

Intermédiaire/avancé

Intermédiaire

Groupe #20
2 fois/semaine

Au sol

Intermédiaire/avancé
Avec petit équipement

Cours en solo et en duo
sur rendez-vous

19 h

Reformer

Intermédiaire/avancé

Reformer

Intermédiaire/avancé

Reformer

Intermédiaire/avancé

Prochaine session du
18 juillet au 4 septembre

20 h