



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

HORAIRE DES **COURS EN STUDIO** DU 18 JUILLET AU 4 SEPTEMBRE 2026

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi, samedi & dimanche

9 h

Reformer

Intermédiaire/avancé

Reformer

Intermédiaire/avancé

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

Cours en ligne

17 h

Pilates debout

Intermédiaire/avancé

Springboard

Intermédiaire/avancé

Hippo & poids

Avancé

**Combo sol /
Reformer /
hippo**

Intermédiaire/avancé

18 h

**Reformer /
Springboard**

En alternance d'une
semaine à l'autre

**Reformer
cardio**

Intermédiaire/avancé

Au sol

Intermédiaire/avancé
Avec petit équipement

19 h

Reformer

Intermédiaire/avancé

Reformer

Intermédiaire/avancé

20 h

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

Cours en solo et en duo
sur rendez-vous

Prochaine session du
8 septembre au 27 octobre