



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

HORAIRE DES **COURS EN STUDIO** DU 28 OCTOBRE AU 18 DÉCEMBRE 2026

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

9 h

**Combo sol /
Reformer /
hippo**

Intermédiaire/avancé

Reformer

Intermédiaire/avancé

Springboard

Intermédiaire/avancé

Reformer

Intermédiaire/avancé

10 h

Reformer

Intermédiaire/avancé

Pilates debout

Intermédiaire/avancé

Reformer

Intermédiaire/avancé

Springboard

Intermédiaire/avancé

À 10 h 30

Pilates debout

Intermédiaire/avancé

Au sol

Intermédiaire/avancé
Avec petit équipement

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

**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

16 h

Pilates debout

Intermédiaire/avancé

17 h

Pilates debout

Intermédiaire/avancé

Springboard

Intermédiaire/avancé

Hippo & poids

Avancé

**Combo sol /
Reformer /
hippo**

Intermédiaire/avancé

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

19 h

Reformer

Intermédiaire/avancé

**Reformer /
Springboard**

En alternance d'une
semaine à l'autre

Reformer

Intermédiaire/avancé

Reformer

Intermédiaire/avancé

20 h

Débutant

Groupe #30 - 2 fois/semaine

Débutant

Groupe #30 - 2 fois/semaine

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

Cours en solo et en duo
sur rendez-vous

Prochaine session du
9 janvier au 2 mars 2027