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	Débutant Groupe #30 - 2 fois/semaine	Reformer Intermédiaire/avancé	Reformer Intermédiaire/avancé		
20 h				Débutant Groupe #30 - 2 fois/semaine		



