

Centre de Sante Holistique Pilates et plus
13 sept. – 6 nov. (fermé le 11 octobre) (8 semaines) C-complet

Pilates au sol

Lundi (fermé le 11 Octobre)

10h00	Pilates	Daniel B.	105\$	C
16h45	Pilates	Sophie	105\$	
17h55	Pilates	Sophie	105\$	
19h05	Pilates	Daniel C.	105\$	C
20h10	Pilates	Daniel C.	105\$	C

Mardi

9h30	Pilates	Daniel C.	120\$	
11h00	Pilates 60 ans +	Daniel C.	120\$	
17h15	Pilates	Grace	120\$	
19h45	Pilates	Marika	120\$	

Mercredi

10h15	Pilates	Daniel C.	120\$	C
11h20	Pilates 60ans+	Daniel C.	120\$	
16h45	Pilates	Grace	120\$	
17h55	Pilates pour Hommes	Daniel C.	120\$	C
19h05	Pilates	Daniel B.	120\$	

Jeudi

7h30	Pilates	Sophie	120\$	
9h	Pilates	Sophie	120\$	
19h35	Pilates	Shawn	120\$	

Vendredi

8h45	Pilates	Grace	120\$	
10h	Pilates /Stretch	Mary	120\$	

Samedi

9h30	Pilates	Odette	120\$	
-------------	----------------	---------------	--------------	--

Reformer

Lundi

7h	Reformer	Daniel B.	160\$	
9h	Reformer	Daniel B.	160\$	
11h05	Reformer	Daniel B.	160\$	
17h	Reformer	Mary	160\$	
18h10	Reformer	Mary	160\$	
19h20	Reformer	Mary	160\$	

Mardi

7h	Reformer	Daniel B.	180\$	
17h	Reformer (85 min)	Odette	240\$	

Mercredi

7h	Reformer	Daniel B.	180\$	C
9h	Reformer	Daniel B.	180\$	
10h05	Reformer	Daniel B.	180\$	
16h50	Reformer	Daniel B.	180\$	
18h	Reformer	Daniel B.	180\$	

Jeudi

10h	Reformer	Odette	180\$	
11h15	Reformer 60 ans +	Odette	180\$	
18h00	Reformer	Daniel B	180\$	
19h05	Reformer	Daniel B.	180\$	C

Vendredi

7h	Reformer	Grace	180\$	
9h	Reformer	Mary	180\$	
11h15	Reformer 60 ans +	Mary	180\$	

Samedi

10h20	Reformer	Daniel B.	180\$	
-------	----------	-----------	-------	--

Stretch/Yoga/Mixte**Lundi**

9h30	Stretch & Core	Grace	105\$	
11h	Stretch & Relax	Grace	105\$	C
17h	Stretch & Core	Grace	105\$	C
19h	Hatha Yoga	Sophie	105\$	

Mardi

10h	Yoga doux	Mary	120\$	
17h	Yoga Postural	Sophie	120\$	
18h10	Stretch /Pilates doux	Sophie	120\$	
19h20	Stretch & Relax	Sophie	120\$	

Mercredi

9h	Stretch/Pilates	Marlene	120\$	C
16h45	Stretch/Pilates	Sophie	120\$	
18h	Pilates Doux	Sophie	120\$	
19h15	Yoga Mixte	Sophie	120\$	

Jeudi

9h30	Yoga Mixte	Mary	120\$	
18h	Yoga 1h1/2	Shawn	140\$	

Vendredi

8h30	Stretch/Pilates	Marlene	120\$	
------	-----------------	---------	-------	--

Samedi

9h	Yoga 1h1/4	Daniel B.	130\$	
----	------------	-----------	-------	--

Cours privé : 65\$/de l'heure (taxes inclus)

Cours semi-privé (2 ou 3 pers.) : 45\$ de l'heure (taxes inclus)

450-473-7700**www.pilatesetplus.ca**

480 ch. de la Grande Cote, Saint Eustache, Québec J7P 1J6

Prenez note que les cours de groupe (sessions 8 semaines) ne sont ni transférables ou remboursables.

Vous devez vous conformer aux heures préétablies.

En cas d'absence la session ne peut pas être reprise ou remboursée