

## Centre de Sante Holistique Pilates et plus

6 mars – 29 avril (8 sem.) Férié 7-8-10 avril

### *Pilates au sol.*

#### Lundi

10h00	Pilates	Daniel	105\$	Complet
16h45	Pilates	Sophie	105\$	
17h55	Pilates	Sophie	105\$	
19h05	Pilates	Josiane	105\$	
20h10	Pilates	Josiane	105\$	

#### Mardi

09h00	Pilates	Sophie	120\$	
10h15	Pilates 60 ans +	Sophie	120\$	Complet
17h15	Pilates	Nathalie	120\$	Complet
18h30	Pilates HOMMES	Daniel C	120\$	
19h45	Pilates	Marika	120\$	

#### Mercredi

11h00	Pilates	Daniel	120\$	Complet
16h45	Pilates	Odette	120\$	
18h00	Pilates	Daniel C.	120\$	Complet
19h05	Pilates	Daniel	120\$	Complet

#### Jeudi

09h00	Pilates	Sophie	120\$	Complet
10h05	Pilates Doux	Odette	120\$	Complet
18h00	Pilates	Nathalie	120\$	

#### Vendredi

08h45	Pilates	Daniel	105\$	
10h00	Pilates /Stretch	Mary	105\$	Complet

#### Samedi

09h30	Pilates	Odette	105\$	Complet
-------	---------	--------	-------	---------

### *Reformer*

#### Lundi

07h00	Reformer	Daniel	160\$	Complet
09h00	Reformer	Daniel	160\$	Complet
11h05	Reformer	Daniel	160\$	
17h00	Reformer	Mary	160\$	Complet
18h10	Reformer	Mary	160\$	Complet
19h20	Reformer	Mary	160\$	Complet

#### Mardi

07h00	Reformer	Daniel	180\$	Complet
11h15	Reformer	Mary	180\$	Complet
17h00	Reformer (85 min)	Odette	240\$	Complet
18h45	Reformer	Odette	180\$	

**Mercredi**

07h00	Reformer	Daniel	180\$	Complet
08h45	Reformer	Daniel	180\$	
09h55	Reformer	Daniel	180\$	Complet
16h50	Reformer	Daniel	180\$	Complet
18h00	Reformer	Daniel	180\$	Complet

**Jeudi**

11h15	Reformer 60 ans +	Odette	180\$	Complet
17h45	Reformer	Daniel	180\$	
18h55	Reformer	Daniel	180\$	Complet

**Vendredi**

07h00	Reformer	Shawn	160\$	Complet
09h00	Reformer	Mary	160\$	Complet
11h15	Reformer 60 ans +	Mary	160\$	Complet

**Stretch/Yoga/Mixte****Lundi**

09h30	Stretch & Core	Josiane	105\$	Complet
11h00	Stretch & Relax	Josiane	105\$	
17h00	Stretch & Core	Josiane	105\$	
19h00	Yoga Hatha	Sophie	105\$	

**Mardi**

10h00	Yoga doux	Mary	120\$	Complet
17h00	Yoga Hatha	Sophie	120\$	
18h10	Stretch /Pilates	Sophie	120\$	Complet

**Mercredi**

08h30	Stretch/Pilates	Marlene	120\$	Complet
10h00	Stretch/Pilates	Marlene	120\$	Complet
18h00	Stretch/Pilates	Sophie	120\$	

**Jeudi**

09h30	Yoga Mixte	Mary	120\$	Complet
17h00	Yoga Ashtanga	Shawn	120\$	

**Vendredi**

08h30	Stretch/Pilates	Marlene	105\$	Complet
-------	-----------------	---------	-------	---------

**Samedi**

09h00	Yoga Ashtanga	Daniel B.	105\$	Complet
-------	---------------	-----------	-------	---------

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

Cours semi-privé (2 ou 3 pers.) : 40\$ de l'heure (taxes incluses)

**450-473-7700****[www.pilatesetplus.ca](http://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