

**Centre de Sante Holistique Pilates et plus**  
**11 sept. – 28 octobre (7 sem.) Férié 7-9 octobre**

***Pilates au sol***

**Lundi**

10h00	Pilates	Daniel	100\$	Complet
16h45	Pilates	Sophie	100\$	
17h55	Pilates	Sophie	100\$	
19h05	Pilates	Josiane	100\$	
20h10	Pilates	Josiane	100\$	

**Mardi**

09h00	Pilates	Sophie	115\$	
10h15	Pilates 60 ans +	Sophie	115\$	Complet
17h15	Pilates	Josiane	115\$	
18h30	Pilates	Josiane	115\$	Complet
19h45	Pilates	Marike	115\$	

**Mercredi**

11h00	Pilates	Daniel	115\$	Complet
16h45	Pilates	Nathalie	115\$	Complet
18h00	Pilates	Nathalie	115\$	Complet
19h05	Pilates	Daniel	115\$	Complet

**Jeudi**

09h00	Pilates	Sophie	115\$	
10h05	Pilates Doux	Odette	115\$	Complet

**Vendredi**

08h45	Pilates	Daniel	115\$	Complet
10h00	Pilates/Stretch	Mary	115\$	Complet

**Samedi**

09h30	Pilates	Odette	100\$	
-------	---------	--------	-------	--

***Reformer***

**Lundi**

07h00	Reformer	Daniel	150\$	Complet
09h00	Reformer	Daniel	150\$	Complet
11h05	Reformer	Daniel	150\$	Complet
17h00	Reformer	Nathalie	150\$	Complet
18h10	Reformer	Nathalie	150\$	Complet
19h20	Reformer	Nathalie	150\$	Complet

**Mardi**

07h00	Reformer	Daniel	170\$	Complet
10h00	Reformer	Daniel	170\$	Complet
11h15	Reformer	Mary	170\$	Complet
17h00	Reformer (85 min)	Odette	220\$	Complet
18h45	Reformer	Odette	170\$	Complet

**Mercredi**

07h00	Reformer	Daniel	170\$	Complet
08h45	Reformer	Daniel	170\$	Complet
09h55	Reformer	Daniel	170\$	Complet
16h45	Reformer	Daniel	170\$	Complet
18h00	Reformer	Daniel	170\$	Complet
19h05	Reformer	Nathalie	170\$	Complet

**Jeudi**

11h15	Reformer 60 ans +	Odette	170\$	Complet
17h45	Reformer	Daniel	170\$	Complet
18h55	Reformer	Daniel	170\$	Complet

**Vendredi**

07h00	Reformer	Shawn	170\$	Complet
09h00	Reformer	Mary	170\$	Complet
11h15	Reformer 60 ans +	Mary	170\$	Complet

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

09h30	Stretch & Core	Josiane	100\$	Complet
10h45	Stretch & Relax	Josiane	100\$	
17h00	Stretch & Core	Josiane	100\$	
19h00	Yoga Hatha	Sophie	100\$	

**Mardi**

10h00	Yoga doux	Mary	115\$	Complet
17h00	Yoga Hatha	Sophie	115\$	
18h10	Stretch /Pilates	Sophie	115\$	Complet

**Mercredi**

08h30	Stretch/Pilates	Marlene	115\$	Complet
09h45	Stretch/Pilates	Marlene	115\$	Complet
18h00	Stretch/Pilates	Sophie	115\$	

**Jeudi**

09h30	Yoga Mixte	Mary	115\$	
11h00	Pilates/Stretch sur Chaise	Mary	115\$	Complet
17h00	Yoga Ashtanga	Shawn	115\$	Complet

**Vendredi**

08h30	Stretch/Pilates	Marlene	115\$	Complet
-------	-----------------	---------	-------	---------

**Samedi**

09h00	Yoga Ashtanga	Daniel B.	100\$	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 7 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