

Centre de Sante Holistique Pilates et plus

24 juin – 31 août (8 sem.)

Férié 24 juin

Férié 22 juillet au 3 août

Pilates au sol

Lundi

| | | | | |
|-------|---------|---------|-------|---------|
| 10h00 | Pilates | Daniel | 115\$ | Complet |
| 19h30 | Pilates | Josiane | 115\$ | |

Mardi

| | | | | |
|-------|------------------|---------|-------|---------|
| 10h05 | Pilates 60 ans + | Sophie | 130\$ | Complet |
| 18h30 | Pilates | Josiane | 130\$ | Complet |

Mercredi

| | | | | |
|-------|---------|--------|-------|---------|
| 10h00 | Pilates | Daniel | 130\$ | Complet |
|-------|---------|--------|-------|---------|

Jeudi

| | | | | |
|-------|--------------|--------|-------|--|
| 10h05 | Pilates Doux | Odette | 130\$ | |
|-------|--------------|--------|-------|--|

Vendredi

| | | | | |
|-------|-----------------|--------|-------|--|
| 08h45 | Pilates | Daniel | 130\$ | |
| 10h00 | Pilates/Stretch | Mary | 130\$ | |

Reformer

Lundi

| | | | | |
|-------|-----------------------|----------|-------|---------|
| 07h00 | Reformer | Daniel | 170\$ | |
| 09h00 | Reformer | Daniel | 170\$ | Complet |
| 11h05 | Reformer | Daniel | 170\$ | Complet |
| 17h00 | Reformer (6 semaines) | Nathalie | 150\$ | Complet |
| 18h10 | Reformer (6 semaines) | Nathalie | 150\$ | Complet |
| 19h20 | Reformer (6 semaines) | Nathalie | 150\$ | |

Mardi

| | | | | |
|-------|----------|--------|-------|---------|
| 07h00 | Reformer | Daniel | 190\$ | Complet |
| 10h00 | Reformer | Daniel | 190\$ | |
| 11h15 | Reformer | Mary | 190\$ | |

Mercredi

| | | | | |
|-------|----------|--------|-------|---------|
| 07h00 | Reformer | Daniel | 190\$ | |
| 09h00 | Reformer | Daniel | 190\$ | |
| 17h30 | Reformer | Daniel | 190\$ | Complet |
| 18h30 | Reformer | Daniel | 190\$ | Complet |

Jeudi

| | | | | |
|-------|-------------------|--------|-------|---------|
| 11h15 | Reformer 60 ans + | Odette | 190\$ | Complet |
|-------|-------------------|--------|-------|---------|

Vendredi

| | | | | |
|-------|-------------------|-------|-------|---------|
| 07h00 | Reformer | Shawn | 190\$ | Complet |
| 09h00 | Reformer | Mary | 190\$ | Complet |
| 11h15 | Reformer 60 ans + | Mary | 190\$ | Complet |

Stretch/Yoga/Mixte

Lundi

| | | | | |
|-------|----------------|---------|-------|--|
| 09h30 | Stretch & Core | Josiane | 115\$ | |
|-------|----------------|---------|-------|--|

| | | | | |
|--------------|----------------------------|---------|-------|--|
| 10h45 | Stretch / Pilates | Josiane | 115\$ | |
| Mardi | | | | |
| 17h00 | Yoga Hatha | Sophie | 130\$ | |
| 18h10 | Stretch /Pilates | Sophie | 130\$ | |
| Jeudi | | | | |
| 09h30 | Yoga Mixte | Mary | 130\$ | |
| 11h00 | Pilates/Stretch sur Chaise | Mary | 130\$ | |
| 17h00 | Yoga Ashtanga/5 semaines | Shawn | 85\$ | |

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

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