

Centre de Sante Holistique Pilates et plus
6 janvier – 1^{er} mars (8 semaines)

Pilates au sol

Lundi

10h00	Pilates	Daniel	130\$	Complet
16h45	Pilates	Sophie	130\$	
17h55	Pilates	Sophie	130\$	
19h05	Pilates	Josiane	130\$	
20h10	Pilates	Josiane	130\$	

Mardi

09h00	Pilates	Sophie	130\$	Complet
10h05	Pilates 60 ans +	Sophie	130\$	
17h15	Pilates	Josiane	130\$	
18h30	Pilates	Josiane	130\$	Complet
19h45	Pilates	Marike	130\$	Complet

Mercredi

11h00	Pilates	Daniel	130\$	Complet
16h45	Pilates	Grace	130\$	
17h55	Pilates	Leanna	130\$	
19h05	Pilates	Daniel	130\$	Complet

Jeudi

09h00	Pilates	Sophie	130\$	
10h10	Pilates Doux	Odette	130\$	

Vendredi

08h45	Pilates	Valérie	130\$	Complet
10h00	Pilates/Stretch	Mary	130\$	Complet

Samedi

09h30	Pilates	Odette	130\$	
-------	---------	--------	-------	--

Reformer

Lundi

07h00	Reformer	Daniel	190\$	Complet
09h00	Reformer	Daniel	190\$	Complet
11h00	Reformer	Daniel	190\$	Complet
13h00	Reformer Doux	Grace	190\$	Complet
17h00	Reformer	Daniel	190\$	Complet
18h10	Reformer	Daniel	190\$	Complet
19h20	Reformer	Daniel	190\$	Complet

Mardi

07h00	Reformer	Daniel	190\$	Complet
10h00	Reformer	Daniel	190\$	Complet
11h15	Reformer	Mary	190\$	Complet
17h00	Reformer (85 min)	Odette	240\$	Complet
18h45	Reformer	Odette	190\$	Complet

Mercredi

07h00	Reformer	Daniel	190\$	Complet
-------	----------	--------	-------	---------

08h45	Reformer	Daniel	190\$	Complet
09h55	Reformer	Daniel	190\$	Complet
16h45	Reformer	Daniel	190\$	Complet
18h00	Reformer	Daniel	190\$	Complet
19h05	Reformer	Leanna	190\$	Complet

Jeudi

11h15	Reformer 60 ans +	Odette	190\$	Complet
12h15	Reformer 60 ans +	Odette	190\$	Complet
18h00	Reformer	Carmen	190\$	Complet
19h00	Reformer	Carmen	190\$	Complet
20h00	Reformer	Carmen	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	130\$	
10h45	Stretch / Pilates	Josiane	130\$	
17h00	Stretch & Core	Josiane	130\$	
19h00	Yoga Hatha	Sophie	130\$	

Mardi

10h00	Yoga doux	Mary	130\$	Complet
17h00	Yoga Hatha	Sophie	130\$	
18h10	Stretch / Pilates	Sophie	130\$	

Mercredi

08h30	Stretch/Pilates	Marlene	130\$	Complet
09h45	Stretch/Pilates	Marlene	130\$	Complet
18h00	Stretch/Pilates	Sophie	130\$	

Jeudi

09h30	Stretch/Pilates	Mary	130\$	Complet
11h00	Pilates/Stretch sur Chaise	Mary	130\$	Complet
17h30	Yoga Ashtanga	Shawn	130\$	

Vendredi

08h30	Stretch/Pilates	Marlene	130\$	Complet
-------	-----------------	---------	-------	---------

Cours privé : 70\$/de l'heure (taxes incluses) Cours semi-privé (2 ou 3 pers.) : 45\$ 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 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