

**Centre de Sante Holistique Pilates et plus**

**23 juin – 30 août (8 semaines)**

*fériés 23-24 juin*

*Fermé 21 juillet – 2 août*

**Pilates au sol**

**Lundi**

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

**Mardi**

09h00	Pilates	Sophie	115\$	
10h05	Pilates 60 ans +	Sophie	115\$	Complet
18h30	Pilates	Josiane	115\$	

**Mercredi**

10h00	Pilates	Daniel	130\$	Complet
17h55	Pilates	Leanna	130\$	Complet

**Jeudi**

10h10	Pilates Doux	Odette	130\$	
-------	--------------	--------	-------	--

**Vendredi**

10h00	Pilates/Stretch	Mary	130\$	Complet
-------	-----------------	------	-------	---------

**Reformer**

**Lundi**

07h00	Reformer	Daniel	170\$	Complet
09h00	Reformer	Daniel	170\$	Complet
11h00	Reformer	Daniel	170\$	Complet
17h00	Reformer	Daniel	170\$	Complet
18h10	Reformer	Daniel	170\$	Complet
19h20	Reformer	Daniel	170\$	Complet

**Mardi**

07h00	Reformer	Daniel	170\$	
10h00	Reformer	Daniel	170\$	
11h15	Reformer	Mary	170\$	Complet

**Mercredi**

07h00	Reformer	Daniel	190\$	Complet
09h00	Reformer	Daniel	190\$	Complet
18h00	Reformer	Daniel	190\$	Complet
19h05	Reformer	Leanna	190\$	Complet
20h05	Reformer	Leanna	190\$	

**Jeudi**

11h15	Reformer 60 ans +	Odette	190\$	Complet
12h15	Reformer 60 ans +	Odette	190\$	
18h00	Reformer	Carmen	190\$	Complet
19h00	Reformer	Carmen	190\$	Complet

**Vendredi**

07h00	Reformer	Shawn	190\$	Complet
09h00	Reformer	Mary	190\$	Complet
10h00	Reformer	Valérie	190\$	

11h15	Reformer 60 ans +	Mary	190\$	Complet
-------	-------------------	------	-------	---------

## Stretch/Yoga/Mixte

Lundi

09h30	Stretch & Core	Josiane	115\$	
10h45	Stretch / Pilates	Josiane	115\$	
19h00	Yoga Hatha	Sophie	115\$	

Mardi

18h10	Stretch /Pilates	Sophie	115\$	
-------	------------------	--------	-------	--

Jeudi

09h30	Stretch/Pilates	Mary	130\$	
11h00	Pilates/Stretch sur Chaise	Mary	130\$	

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](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