

**Centre de Sante Holistique Pilates et plus**  
**9 mars – 2 mai (8 semaines)(fériés 3-4-6 avril)**

***Pilates au sol***

**Lundi**

|       |         |         |       |         |
|-------|---------|---------|-------|---------|
| 10h00 | Pilates | Daniel  | 120\$ | Complet |
| 16h45 | Pilates | Sophie  | 120\$ |         |
| 17h55 | Pilates | Sophie  | 120\$ |         |
| 19h05 | Pilates | Josiane | 120\$ | Complet |
| 20h10 | Pilates | Josiane | 120\$ | Complet |

**Mardi**

|       |                  |         |       |         |
|-------|------------------|---------|-------|---------|
| 09h00 | Pilates          | Sophie  | 135\$ | Complet |
| 10h05 | Pilates 60 ans + | Sophie  | 135\$ | Complet |
| 17h20 | Pilates          | Josiane | 135\$ | Complet |
| 18h30 | Pilates          | Josiane | 135\$ | Complet |
| 19h35 | Pilates          | Josiane | 135\$ |         |

**Mercredi**

|       |         |        |       |         |
|-------|---------|--------|-------|---------|
| 11h00 | Pilates | Daniel | 135\$ | Complet |
| 16h45 | Pilates | Grace  | 135\$ | Complet |
| 17h55 | Pilates | Leanna | 135\$ |         |
| 19h05 | Pilates | Daniel | 135\$ | Complet |

**Jeudi**

|       |              |        |       |         |
|-------|--------------|--------|-------|---------|
| 09h00 | Pilates      | Sophie | 135\$ |         |
| 10h10 | Pilates Doux | Odette | 135\$ | Complet |
| 19h00 | Pilates      | Mali   | 135\$ |         |

**Vendredi**

|       |                 |         |       |         |
|-------|-----------------|---------|-------|---------|
| 09h00 | Pilates         | Valérie | 120\$ |         |
| 10h10 | Pilates/Stretch | Mary    | 120\$ | Complet |

**Samedi**

|       |         |        |       |  |
|-------|---------|--------|-------|--|
| 09h30 | Pilates | Odette | 120\$ |  |
| 11h00 | Pilates | Mali   | 120\$ |  |

***Reformer***

**Lundi**

|       |               |        |       |         |
|-------|---------------|--------|-------|---------|
| 07h00 | Reformer      | Daniel | 175\$ | Complet |
| 09h00 | Reformer      | Daniel | 175\$ | Complet |
| 11h00 | Reformer      | Daniel | 175\$ | Complet |
| 13h30 | Reformer Doux | Grace  | 175\$ | Complet |
| 17h00 | Reformer      | Daniel | 175\$ | Complet |
| 18h10 | Reformer      | Daniel | 175\$ | Complet |
| 19h10 | Reformer      | Daniel | 175\$ | Complet |

**Mardi**

|       |                   |        |       |         |
|-------|-------------------|--------|-------|---------|
| 07h00 | Reformer          | Daniel | 200\$ | Complet |
| 10h00 | Reformer          | Daniel | 200\$ | Complet |
| 11h00 | Reformer          | Daniel | 200\$ | Complet |
| 17h00 | Reformer (85 min) | Odette | 250\$ | Complet |
| 18h45 | Reformer          | Odette | 200\$ | Complet |

**Mercredi**

|       |          |        |       |         |
|-------|----------|--------|-------|---------|
| 07h00 | Reformer | Daniel | 200\$ | Complet |
| 08h45 | Reformer | Daniel | 200\$ | Complet |
| 09h55 | Reformer | Daniel | 200\$ | Complet |

|       |          |        |       |         |
|-------|----------|--------|-------|---------|
| 13h00 | Reformer | Grace  | 200\$ | Complet |
| 16h45 | Reformer | Daniel | 200\$ | Complet |
| 18h00 | Reformer | Daniel | 200\$ | Complet |
| 19h05 | Reformer | Leanna | 200\$ | Complet |
| 20h05 | Reformer | Leanna | 200\$ | Complet |

#### Jeudi

|       |                   |         |       |         |
|-------|-------------------|---------|-------|---------|
| 11h15 | Reformer 60 ans + | Odette  | 200\$ | Complet |
| 12h15 | Reformer 60 ans + | Odette  | 200\$ | Complet |
| 16h00 | Reformer          | Valérie | 200\$ | Complet |
| 17h00 | Reformer          | Valérie | 200\$ |         |
| 18h00 | Reformer          | Valérie | 200\$ | Complet |
| 19h00 | Reformer          | Valérie | 200\$ | Complet |

#### Vendredi

|       |                   |         |       |         |
|-------|-------------------|---------|-------|---------|
| 07h00 | Reformer          | Valérie | 175\$ | Complet |
| 08h00 | Reformer          | Valérie | 175\$ | Complet |
| 09h00 | Reformer          | Mary    | 175\$ | Complet |
| 10h10 | Reformer          | Valérie | 175\$ | Complet |
| 11h15 | Reformer 60 ans + | Mary    | 175\$ | Complet |

### Stretch/Yoga/Mixte

#### Lundi

|       |                            |         |       |         |
|-------|----------------------------|---------|-------|---------|
| 09h30 | Stretch/Pilates            | Josiane | 120\$ | Complet |
| 10h45 | Stretch/Pilates            | Josiane | 120\$ |         |
| 12h30 | Stretch/Pilates sur Chaise | Grace   | 120\$ | Complet |
| 17h00 | Stretch/Pilates            | Josiane | 120\$ | Complet |
| 19h00 | Yoga Hatha                 | Sophie  | 120\$ | Complet |

#### Mardi

|       |                  |         |       |         |
|-------|------------------|---------|-------|---------|
| 09h15 | Stretch/Pilates  | Josiane | 135\$ |         |
| 10h30 | Stretch/Pilates  | Josiane | 135\$ | Complet |
| 17h00 | Yoga Hatha       | Sophie  | 135\$ |         |
| 18h10 | Stretch /Pilates | Sophie  | 135\$ | Complet |

#### Mercredi

|       |                 |         |       |         |
|-------|-----------------|---------|-------|---------|
| 08h30 | Stretch/Pilates | Marlene | 135\$ | Complet |
| 09h45 | Stretch/Pilates | Marlene | 135\$ | Complet |
| 18h00 | Stretch/Pilates | Sophie  | 135\$ |         |

#### Jeudi

|       |                            |       |       |         |
|-------|----------------------------|-------|-------|---------|
| 09h30 | Stretch/Pilates            | Mary  | 135\$ | Complet |
| 11h00 | Pilates/Stretch sur Chaise | Mary  | 135\$ | Complet |
| 17h30 | Yoga Ashtanga              | Shawn | 135\$ | Complet |

#### Vendredi

|       |                 |         |       |         |
|-------|-----------------|---------|-------|---------|
| 08h30 | Stretch/Pilates | Marlene | 135\$ | Complet |
|-------|-----------------|---------|-------|---------|

Cours privé et semi-privé disponible sur demande

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