

**Centre de Sante Holistique Pilates et plus  
4 mai – 20 juin (7 semaines)(fériés 18 mai)**

***Pilates au sol***

**Lundi**

10h00	Pilates	Daniel	105\$	Complet
16h45	Pilates	Sophie	105\$	
17h55	Pilates	Sophie	105\$	
19h05	Pilates	Josiane	105\$	
20h10	Pilates	Josiane	105\$	

**Mardi**

09h00	Pilates	Sophie	120\$	
10h05	Pilates 60 ans +	Sophie	120\$	Complet
17h20	Pilates	Josiane	120\$	
18h30	Pilates	Josiane	120\$	Complet
19h35	Pilates	Josiane	120\$	

**Mercredi**

11h00	Pilates	Daniel	120\$	Complet
16h45	Pilates	Grace	120\$	
17h55	Pilates	Leanna	120\$	
19h05	Pilates	Daniel	120\$	

**Jeudi**

09h00	Pilates	Sophie	120\$	
10h10	Pilates Doux	Odette	120\$	

**Vendredi**

09h00	Pilates	Nathalie	120\$	
10h10	Pilates/Stretch	Mary	120\$	Complet

**Samedi**

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

***Reformer***

**Lundi**

07h00	Reformer	Daniel	150\$	Complet
09h00	Reformer	Daniel	150\$	Complet
11h00	Reformer	Daniel	150\$	Complet
13h30	Reformer Doux	Grace	150\$	
17h00	Reformer	Daniel	150\$	Complet
18h10	Reformer	Daniel	150\$	Complet
19h10	Reformer	Daniel	150\$	Complet

**Mardi**

07h00	Reformer	Daniel	175\$	Complet
10h00	Reformer	Daniel	175\$	Complet
11h00	Reformer	Daniel	175\$	Complet
17h00	Reformer (85 min)	Odette	220\$	Complet
18h45	Reformer	Odette	175\$	

**Mercredi**

07h00	Reformer	Daniel	175\$	Complet
08h45	Reformer	Daniel	175\$	Complet
09h55	Reformer	Daniel	175\$	
13h00	Reformer	Grace	175\$	Complet
16h45	Reformer	Daniel	175\$	
18h00	Reformer	Daniel	175\$	Complet
19h05	Reformer	Leanna	175\$	
20h05	Reformer	Leanna	175\$	

**Jeudi**

11h15	Reformer 60 ans +	Odette	175\$	Complet
12h15	Reformer 60 ans +	Odette	175\$	Complet
16h00	Reformer	Nathalie	175\$	
17h00	Reformer	Nathalie	175\$	
18h00	Reformer	Nathalie	175\$	
19h00	Reformer	Nathalie	175\$	

**Vendredi**

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

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

09h30	Stretch/Pilates	Josiane	105\$	
10h45	Stretch/Pilates	Josiane	105\$	
12h30	Stretch/Pilates sur Chaise	Grace	105\$	Complet
17h00	Stretch/Pilates 4sem.	Josiane	55\$	
19h00	Yoga Hatha	Sophie	105\$	

**Mardi**

09h15	Stretch/Pilates	Josiane	120\$	
10h30	Stretch/Pilates	Josiane	120\$	Complet
17h00	Yoga Hatha	Sophie	120\$	
18h10	Stretch /Pilates	Sophie	120\$	

**Mercredi**

18h00	Stretch/Pilates	Sophie	120\$	
-------	-----------------	--------	-------	--

**Jeudi**

09h30	Stretch/Pilates	Mary	120\$	Complet
11h00	Pilates/Stretch sur Chaise	Mary	120\$	Complet
17h30	Yoga Ashtanga	Shawn	120\$	Complet

**Vendredi**

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