

Centre de Sante Holistique Pilates et plus
7 septembre – 31 octobre (8 semaines)(fériés 7 sept, 12 oct.)

Pilates au sol

Lundi

10h00	Pilates	Daniel	110\$	Complet
16h45	Pilates	Sophie	110\$	Complet
17h55	Pilates	Sophie	110\$	
19h05	Pilates	Josiane	110\$	Complet
20h10	Pilates	Josiane	110\$	Complet

Mardi

09h00	Pilates	Sophie	140\$	Complet
10h05	Pilates 60 ans +	Sophie	140\$	Complet
17h20	Pilates	Josiane	140\$	
18h30	Pilates	Josiane	140\$	Complet
19h35	Pilates	Josiane	140\$	

Mercredi

11h00	Pilates	Daniel	140\$	Complet
16h45	Pilates	Grace	140\$	Complet
17h55	Pilates	Leanna	140\$	
19h05	Pilates	Daniel	140\$	Complet

Jeudi

09h00	Pilates	Sophie	140\$	
10h10	Pilates Doux	Odette	140\$	Complet

Vendredi

09h00	Pilates	Daniel	140\$	
10h10	Pilates/Stretch	Mary	140\$	Complet

Samedi

09h30	Pilates	Odette	140\$	Complet
11h00	Pilates	Mali	140\$	

Reformer

Lundi

07h00	Reformer	Daniel	155\$	
09h00	Reformer	Daniel	155\$	Complet
11h00	Reformer	Daniel	155\$	Complet
13h30	Reformer Doux	Grace	155\$	Complet
17h00	Reformer	Daniel	155\$	Complet
18h10	Reformer	Daniel	155\$	Complet
19h10	Reformer	Daniel	155\$	Complet

Mardi

07h00	Reformer	Daniel	205\$	
10h00	Reformer	Daniel	205\$	Complet
11h00	Reformer	Daniel	205\$	Complet
17h00	Reformer (85 min)	Odette	255\$	Complet
18h45	Reformer	Odette	205\$	Complet
19h45	Reformer	Odette	205\$	

Mercredi

07h00	Reformer	Daniel	205\$	Complet
08h45	Reformer	Daniel	205\$	Complet
09h55	Reformer	Daniel	205\$	Complet

13h00	Reformer	Grace	205\$	Complet
16h45	Reformer	Daniel	205\$	Complet
18h00	Reformer	Daniel	205\$	Complet
19h05	Reformer	Leanna	205\$	Complet
20h05	Reformer	Leanna	205\$	

Jeudi

11h15	Reformer 60 ans +	Odette	205\$	Complet
12h15	Reformer 60 ans +	Odette	205\$	Complet
16h00	Reformer	Mali	205\$	
17h00	Reformer	Mali	205\$	
18h00	Reformer	Mali	205\$	
19h00	Reformer	Mali	205\$	Complet

Vendredi

07h00	Reformer	Shawn	205\$	Complet
08h00	Reformer	Daniel	205\$	
09h00	Reformer	Mary	205\$	Complet
10h10	Reformer	Grace	205\$	
11h15	Reformer 60 ans +	Mary	205\$	Complet

Samedi

09h00	Reformer	Mali	205\$	
10h00	Reformer	Mali	205\$	

Stretch/Yoga/Mixte

Lundi

09h30	Stretch/Pilates	Josiane	110\$	Complet
10h45	Stretch/Pilates	Josiane	110\$	
12h30	Stretch/Pilates sur Chaise	Grace	110\$	Complet
17h00	Stretch/Pilates	Josiane	110\$	Complet
19h00	Yoga Hatha	Sophie	110\$	

Mardi

09h15	Stretch/Pilates	Josiane	140\$	
10h30	Stretch/Pilates	Josiane	140\$	Complet
17h00	Yoga Hatha	Sophie	140\$	Complet
18h10	Stretch /Pilates	Sophie	140\$	Complet

Mercredi

08h30	Stretch/Pilates	Marie-Christine	140\$	
09h45	Stretch/Pilates	Marie-Christine	140\$	
18h00	Stretch/Pilates	Sophie	140\$	

Jeudi

09h30	Stretch/Pilates	Mary	140\$	Complet
11h00	Pilates/Stretch sur Chaise	Mary	140\$	Complet
17h30	Yoga Ashtanga	Shawn	140\$	Complet

Vendredi

08h30	Stretch/Pilates	Grace	140\$	Complet
-------	-----------------	-------	-------	---------

Cours privé et semi-privé disponible sur demande

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