Centre de Sante Holistique Pilates et plus
2 novembre – 19 décembre (7 semaines

Pilates au sol

Lundi

10h00	**Pilates**	**Daniel**	**125$**	**Complet**
16h45	**Pilates**	**Sophie**	**125$**	**Complet**
17h55	**Pilates**	**Sophie**	**125$**	
19h05	**Pilates**	**Josiane**	**125$**	**Complet**
20h10	**Pilates**	**Josiane**	**125$**	**Complet**

Mardi

09h00	**Pilates**	**Sophie**	**125$**	**Complet**
10h05	**Pilates 60 ans +**	**Sophie**	**125$**	**Complet**
17h20	**Pilates**	**Josiane**	**125$**	**Complet**
18h30	**Pilates**	**Josiane**	**125$**	
19h35	**Pilates**	**Josiane**	**125$**	

Mercredi

11h00	**Pilates**	**Daniel**	**125$**	**Complet**
16h45	**Pilates**	**Grace**	**125$**	
17h55	**Pilates**	**Leanna**	**125$**	
19h05	**Pilates**	**Daniel**	**125$**	**Complet**

Jeudi

09h00	**Pilates**	**Sophie**	**125$**	**Complet**
10h10	**Pilates Doux**	**Odette**	**125$**	**Complet**

Vendredi

09h00	**Pilates**	**Laura**	**125$**	
10h10	**Pilates/Stretch**	**Mary**	**125$**	**Complet**

Samedi

09h30	**Pilates**	**Odette**	**125$**	**Complet**
11h00	**Pilates**	**Mali**	**125$**	

Reformer

Lundi

07h00	**Reformer**	**Daniel**	**180$**	**Complet**
09h00	**Reformer**	**Daniel**	**180$**	
11h00	**Reformer**	**Daniel**	**180$**	
13h30	**Reformer Doux**	**Grace**	**180$**	**Complet**
17h00	**Reformer**	**Daniel**	**180$**	**Complet**
18h10	**Reformer**	**Daniel**	**180$**	**Complet**
19h10	**Reformer**	**Daniel**	**180$**	

Mardi

07h00	**Reformer**	**Daniel**	**180$**	**Complet**
10h00	**Reformer**	**Daniel**	**180$**	
11h00	**Reformer**	**Daniel**	**180$**	**Complet**
17h00	**Reformer (85 min)**	**Odette**	**225$**	**Complet**
18h45	**Reformer**	**Odette**	**180$**	**Complet**
19h45	**Reformer**	**Odette**	**180$**	

Mercredi

07h00	**Reformer**	**Daniel**	**180$**	**Complet**
08h45	**Reformer**	**Daniel**	**180$**	**Complet**
09h55	**Reformer**	**Daniel**	**180$**	

13h00	Reformer	Grace	180$	Complet
16h45	Reformer	Daniel	180$	
18h00	Reformer	Daniel	180$	Complet
19h05	Reformer	Leanna	180$	Complet
20h05	Reformer	Leanna	180$	

Jeudi

11h15	Reformer 60 ans +	Odette	180$	Complet
12h15	Reformer 60 ans +	Odette	180$	Complet
17h00	Reformer	Mali	180$	
18h00	Reformer	Mali	180$	
19h00	Reformer	Mali	180$	Complet

Vendredi

07h00	Reformer	Laura	180$	Complet
08h00	Reformer	Laura	180$	Complet
09h00	Reformer	Mary	180$	Complet
10h10	Reformer	Laura	180$	Complet
11h15	Reformer 60 ans +	Mary	180$	Complet

Samedi

09h00	Reformer	Mali	180$	
10h00	Reformer	Mali	180$	

Stretch/Yoga/Mixte

Lundi

09h30	Stretch/Pilates	Josiane	125$	Complet
10h45	Stretch/Pilates	Josiane	125$	Complet
12h30	Stretch/Pilates sur Chaise	Grace	125$	Complet
17h00	Stretch/Pilates	Josiane	125$	
19h00	Yoga Hatha	Sophie	125$	

Mardi

09h15	Stretch/Pilates	Josiane	125$	
10h30	Stretch/Pilates	Josiane	125$	Complet
17h00	Yoga Hatha	Sophie	125$	
18h10	Stretch /Pilates	Sophie	125$	Complet

Mercredi

08h30	Stretch/Pilates	Marie-Christine	125$	
09h45	Stretch/Pilates	Marie-Christine	125$	
18h00	Stretch/Pilates	Sophie	125$	

Jeudi

09h30	Stretch/Pilates	Mary	125$	Complet
11h00	Pilates/Stretch sur Chaise	Mary	125$	Complet
17h30	Yoga Ashtanga	Shawn	125$	Complet

Vendredi

09h00	Stretch/Pilates	Grace	125$	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