



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	6:30 À 7:30 REFORMER/TOUR Inter/Avance MICHELLE		6:30 À 7:30 REFORMER/TOUR Inter/Avance MICHELLE			
8:30 À 9:30 REFORMER DOUX NATHALIE	7:30 À 8:30 REFORMER/TOUR Inter MICHELLE		7:30 À 8:30 REFORMER/TOUR Inter MICHELLE			8:30 À 9:30 REFORMER/TOUR Pour Tous CAROLINE
9:30 À 10:30 REFORMER/TOUR Pour Tous NATHALIE	8:30 À 9:30 REFORMER/TOUR Pour Tous MICHELLE		8:30 À 9:30 REFORMER/TOUR Pour Tous MICHELLE		9:00 À 10:00 REFORMER DOUX CYNTHIA	9:30 À 10:30 REFORMER Inter/Avance CAROLINE
	9:30 À 10:30 REFORMER/TOUR Inter MARIA		9:30 À 10:30 REFORMER/TOUR Inter MARIA	10:00 À 11:00 REFORMER/TOUR Pour Tous NATHALIE	10:00 À 11:00 REFORMER/TOUR Pour Tous CYNTHIA	
	10:30 À 11:30 REFORMER/TOUR Pour Tous MARIA		10:30 À 11:30 REFORMER/TOUR Pour Tous MARIA	11:00 À 12:00 REFORMER/TOUR Inter NATHALIE	11:15 À 12:15 REFORMER Inter/Avance CYNTHIA	
	12:00 À 13:00 REFORMER/TOUR en douceur MARIA		12:00 À 13:00 REFORMER/TOUR en douceur MARIA			
		16:00 À 17:00 REFORMER Pour Tous CYNTHIA				
17:00 À 18:00 REFORMER/TOUR Inter NATHALIE			17:00 À 18:00 REFORMER/TOUR Inter NATHALIE			
18:00 À 19:00 REFORMER Pour Tous NATHALIE	18:00 À 19:00 REFORMER/TOUR Inter MARIELLE	18:00 À 19:00 REFORMER Pour Tous CYNTHIA	18:00 À 19:00 REFORMER/TOUR Pour Tous NATHALIE			
	19:00 À 20:00 REFORMER/TOUR Pour Tous MARIELLE	19:00 À 20:00 REFORMER Inter CYNTHIA	19:00 À 20:00 REFORMER Pour Tous NATHALIE			

ÉTIQUETTE POUR LA PRATIQUE DU PILATES

- Pour question de sécurité, il est interdit d'utiliser le studio en dehors des heures de cours à l'exception des personnes autorisés
- Merci de prendre en note qu'il n'est pas permis de réserver les appareils à l'avance. Premier arrivé, premier servi
- La nourriture, les boissons (à l'exception des bouteilles d'eau) ne sont pas permises dans le studio
- Tous vos effets personnels doivent être laissés aux endroits prévus à cet effet! S.V.P. Laissez vos bottes à l'extérieur
- Respectez cet environnement en rangeant tout matériel après utilisation
- Veuillez arriver 5 minutes avant le cours! S.V.P. attendre jusqu'à la fin de cours précédent avant de rentrer dans le studio
- Le Pilates se pratique nu-pieds ou en portant des chaussettes antidérapantes
- Gardez le silence! Il est précieux de laisser l'instructeur expliquer les consignes d'entraînement avant tout, ensuite poser vos questions
- Laissez les cellulaires fermés et prenez ce moment précieux pour vous
- Amenez votre sourire! Nous sommes une communauté. Le bien d'autrui contribue à notre bien-être personnel

COURS TOUT NIVEAU

REFORMER INITIATION : Cours accessible pour tous les niveaux mais axé plus précisément sur l'apprentissage des exercices de base. Commencant par les principes fondamentaux de cette pratique et ayant pour but de progresser vers des mouvements et des étirements plus complexes. Vous ressentirez un bien-être dès le premier cours.

REFORMER/TOUR DOUX - Ce cours vous permettra de vous familiariser avec les exercices sur les appareils et à apprendre les principes de base . Ce cours est conseillé à tous ceux qui débutent en pilates sur appareils et qui veulent s'offrir un défi supplémentaire en exerçant sur la tour.

REFORMER pour TOUS - Cours de Pilates pour tous les niveaux qui cible le corps en entier mais tout particulièrement les muscles du tronc. Grâce à la polyvalence de l'appareil on peut y pratiquer des centaines d'exercices différents.

REFORMER/TOUR pour TOUS - Cours pratiqué à la fois sur le reformer et également sur matelas avec la tour. La tour est une structure verticale avec des ressorts installés à la tête d'un matelas. Elle permet un plus grand nombre d'exercices de force et de souplesse. Idéal pour une remise en forme complète du corps.

COURS NIVEAU AVANCÉ

REFORMER/TOUR Inter - Cours de Pilates de niveau intermédiaire pour tous ceux qui veulent s'offrir un défi corporel supplémentaire. L'approbation d'un instructeur certifié est donc nécessaire pour pouvoir accéder à ce cours. Les participants doivent posséder une bonne connaissance des exercices de base.

REFORMER/TOUR Inter/Avance - Cours pratiqué à la fois sur le reformer et également sur matelas avec la tour. Ce cours s'adresse à une clientèle possédant une expérience adéquate du Pilates et n'ayant peu ou aucune restriction physique.
