

**Centre de Sante Holistique Pilates et plus**  
**10 janv. – 26 février (7 semaines)**

***Pilates au sol.***

**Lundi**

10h	Pilates	Daniel B.	105\$	C
16h45	Pilates	Sophie	105\$	
17h55	Pilates	Sophie	105\$	
19h05	Pilates	Daniel C.	105\$	
20h10	Pilates	Daniel C.	105\$	

**Mardi**

9h30	Pilates	Daniel C.	105\$	
11h	Pilates 60 ans +	Daniel C.	105\$	C
17h15	Pilates	Grace	105\$	
18h30	Pilates pour Hommes	Daniel C.	105\$	
19h45	Pilates	Marike	105\$	

**Mercredi**

8h45	<i>Pilates</i>	<i>Daniel B.</i>	<i>105\$</i>	
10h15	Pilates	Daniel C.	105\$	C
16h45	Pilates	Grace	105\$	
17h55	Pilates pour Hommes	Daniel C.	105\$	C
19h05	Pilates	Daniel B.	105\$	

**Jeudi**

7h30	Pilates	Sophie	105\$	
9h	Pilates	Sophie	105\$	
10h10	<i>Pilates Doux/Stretch</i>	<i>Odette</i>	<i>105\$</i>	
17h	Yoga ZOOM	Shawn	105\$	
18h00	Pilates	Marie-Mai	105\$	
19h05	Pilates	Josianne	105\$	
20h15	<i>Pilates</i>	<i>Marie-Mai</i>	<i>105\$</i>	

**Vendredi**

8h45	Pilates	Grace	105\$	C
10h	Pilates /Stretch	Mary	105\$	

**Samedi**

9h30	Pilates	Odette	105\$	
------	---------	--------	-------	--

***Reformer***

**Lundi**

7h	Reformer inter/avancé	Daniel B.	160\$	
9h	Reformer	Daniel B.	160\$	
11h05	Reformer	Daniel B.	160\$	
17h	Reformer	Mary	160\$	C
18h10	Reformer	Mary	160\$	C
19h20	Reformer	Mary	160\$	C

**Mardi**

7h	Reformer	Daniel B.	160\$	
11h15	<i>Reformer</i>	<i>Mary</i>	<i>160\$</i>	
17h	Reformer (85 min)	Odette	220\$	C

**Mercredi**

7h	Reformer	Daniel B.	160\$	C
10h05	Reformer	Daniel B.	160\$	C
16h50	Reformer	Daniel B.	160\$	
18h	Reformer	Daniel B.	160\$	

**Jeudi**

11h15	Reformer 60 ans +	Odette	160\$	
17h45	Reformer	Daniel B.	160\$	
19h05	Reformer	Daniel B.	160\$	

**Vendredi**

7h	Reformer	Grace	160\$	
9h	Reformer	Mary	160\$	C
11h15	Reformer 60 ans +	Mary	160\$	

**Samedi**

10h20	Reformer	Daniel B.	160\$	
-------	----------	-----------	-------	--

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

9h30	Stretch & Core	Grace	105\$	C
11h	Stretch & Relax	Grace	105\$	C
17h	Stretch & Corps	Grace	105\$	C
19h	Hatha Yoga	Sophie	105\$	

**Mardi**

10h	Yoga doux	Mary	105\$	
11h15	Yoga doux/stretch	Dalie	105\$	
17h	Yoga Postural	Sophie	105\$	
18h10	Stretch /Pilates doux	Sophie	105\$	

**Mercredi**

8h30	Stretch/Pilates	Marlene	105\$	C
10h	Stretch/Pilates	Marlene	105\$	C
16h45	Stretch/Pilates	Sophie	105\$	
18h	<i>Pilates Doux sur Zoom</i>	Sophie	105\$	
19h	Yoga Mixte	Sophie	105\$	

**Jeudi**

9h30	Yoga Mixte	Mary	105\$	
11h	Yoga Hatha	Dalie	105\$	
17h	<i>Cours Mixte sur ZOOM</i>	Shawn	105\$	

**Vendredi**

8h30	Stretch/Pilates	Marlene	105\$	C
------	-----------------	---------	-------	---

**Samedi**

9h	Yoga 1h1/4	Daniel B.	115\$	C
----	------------	-----------	-------	---

Cours privé : 65\$/de l'heure (taxes inclus)

Cours semi-privé (2 ou 3 pers.) : 45\$ de l'heure (taxes inclus)

**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