



Horaire année 2020

80 boul. Brien /Aréna de Repentigny (450) 585-5451
www.edemyogapilates.ca/info@edemyogapilates.ca

Tous les cours sont sujets à changement d'horaire jusqu'au 1 août
 (Un minimum de 8 inscriptions par classe au sol pour que le cours soit donné en studio et 4 inscriptions pour les cours sur appareils)

TOUS LES COURS DE PILATES SUR TABLE & SPRINGBOARD 6 PERS./MAX

TOUS LES COURS AU SOL 12 PERS./MAX

COURS SUR APPAREILS DÉBUT 3 AOÛT/COURS AU SOL EN STUDIO DÉBUT 7 SEPTEMBRE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h00	Pilates Niveau 3 Marie-Eve	Pilates Niveau 1 et 2 Marie-Eve	Pilates Springboard Marie-Eve	Pilates Niveau expert 3 Nancy	Pilates Niveau 3 Nancy	Pilates Niveau 2 Nancy/Marie Eve/France
9h15	STUDIO & ZOOM Force & Stabilité Nancy	STUDIO & ZOOM Yoga alignement & technique Cathy	ZOOM SEULEMENT Yoga flow niveau 2 Nancy	STUDIO & ZOOM Pilates/Stretching au sol France	STUDIO & ZOOM Yoga hatha Cathy	
10h00						STUDIO & ZOOM Yoga flow Nancy/Cathy
10h30	Pilates Niveau 3 Marie-Eve	Pilates Niveau 3 Marie-Eve	Pilates Postural Marie-Eve	Pilates Niveau 2-3 Nancy	Pilates Springboard/Avancé Nancy	Pilates Postural/Springboard Nancy/Marie Eve/France
11h00	STUDIO & ZOOM Yoga détente & méditation Nancy	Pilates Postural/Table Cathy		STUDIO & ZOOM Yoga détente & méditation Cathy	Pilates Niveau 1 et 2 Marie-Eve	
13h00			STUDIO & ZOOM Pilates/Pilates/Stretching au sol Marie Eve		Pilates Postural/Springboard Nancy	
16h30		Pilates Springboard Nancy				
17h00	STUDIO & ZOOM Yoga hatha Niveau 1 Nancy		STUDIO & ZOOM Yoga hatha Niveau 1/2 Nancy	STUDIO & ZOOM Paramètres Pilates Marie Eve		
18h15	Pilates Niveau 1 France		Pilates Niveau 1 France			
19h30	Pilates Niveau 2 France	STUDIO & ZOOM Yoga flow Cathy	STUDIO & ZOOM Pilates/Stretching au sol France			
19h30	ZOOM SEULEMENT Méditation & pranayama Émilie					

