

# SESSION HIVER | PRINTEMPS 2025

Du 13 janvier au 22 juin 2025

Zone Énergie



**418 721 2000**  
210 rue tessier

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>PILATES REFORMER 1-2</b> <i>Joannie P.</i> 8h30	<b>PILATES REFORMER 1-2</b> <i>Alain</i> 6h30	<b>PILATES REFORMER 2</b> <i>Alain</i> 8h00	<b>PILATES SOL 2</b> <i>Alain</i> 9h00	<b>PILATES REFORMER</b> <i>Alain</i> 6h30		
<b>PILATES REFORMER 1-2</b> <i>Joannie P.</i> 9h30	<b>PILATES REFORMER 2</b> <i>Alain</i> 9h00	<b>PILATES REFORMER 2</b> <i>Alain</i> 9h00	<b>CARDIO MUSCU (MULTI ZONES)</b> <i>Alain</i> 10h15	<b>PILATES REFORMER 2</b> <i>Alain</i> 9h00	<b>TRX</b> <i>Alain</i> 9h00	
	<b>PILATES REFORMER 3</b> <i>Marie-Hélène</i> 10h15	<b>PILATES REFORMER 2</b> <i>Alain</i> 10h20	<b>PILATES SOL 3 &amp; TRX</b> <i>Marie-Hélène</i> 10h15	<b>PILATES REFORMER 2</b> <i>Alain</i> 10h20	<b>PILATES REFORMER 1-2</b> <i>Alain</i> 11h00	
	<b>PILATES REFORMER 2</b> <i>Alain</i> 11h20	<b>PILATES REFORMER 1-2</b> <i>Alain</i> 11h20	<b>YOGA</b> <i>Jill</i> 12h00	<b>PILATES REFORMER 1-2</b> <i>Alain</i> 11h20	<b>PILATES REFORMER 1-2</b> <i>Katrine</i> 12h00	
	<b>PILATES REFORMER 1-2</b> <i>Katrine</i> 13h00	<b>PILATES REFORMER 1-2</b> <i>Talia</i> 16h15		<b>PILATES REFORMER 2</b> <i>Stéphanie</i> 16h15		<b>PILATES REFORMER 1-2</b> <i>Joannie</i> 13h30
	<b>PILATES REFORMER 2</b> <i>Stéphanie</i> 17h00	<b>PILATES REFORMER 1-2</b> <i>Talia</i> 17h30	<b>PILATES SOL</b> <i>Talia</i> 16 H10	<b>PILATES REFORMER 1-2</b> <i>Katrine</i> 17h15		
	<b>PILATES REFORMER 1-2</b> <i>Katrine</i> 18h15	<b>PILATES REFORMER 1-2</b> <i>Talia</i> 18h30	<b>PILATES SOL</b> <i>Talia</i> 18 H00			

Dernière mise à jour le 1<sup>er</sup> janvier 2025

LES COURS SONT D'UNE DURÉE DE 50MIN.

BIENVENUE AU SANTÉ 2000 LE CLUB