

# SESSION HIVER | PRINTEMPS 2025

Du 13 janvier au 22 juin 2025



**418 721 2000**  
210 rue tessier

## Zone Énergie

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	<b>PILATES REFORMER 1-2</b> Alain 8h30	<b>PILATES REFORMER 2</b> Alain 8h00	<b>PILATES SOL 2</b> Alain 9h00	<b>PILATES REFORMER 2</b> Alain 8h30		
<b>PILATES REFORMER 1-2</b> Joannie 9h30	<b>PILATES REFORMER 2</b> Alain 9h00	<b>PILATES REFORMER 2</b> Alain 9h00	<b>CARDIO MUSCU (MULTI ZONES)</b> Alain 10h15	<b>PILATES REFORMER 2</b> Alain 9h00	<b>TRX</b> Alain 9h00	
	<b>PILATES REFORMER 3</b> Marie-Hélène 10h15	<b>PILATES REFORMER 2</b> Alain 10h20	<b>PILATES SOL 3 &amp; TRX</b> Marie-Hélène 10h15	<b>PILATES REFORMER 2</b> Alain 10h20	<b>PILATES REFORMER 1-2</b> Alain 11h00	
	<b>PILATES REFORMER 2</b> Alain 11h20	<b>PILATES REFORMER 1-2</b> Alain 11h20	<b>YOGA</b> Jill 12h00	<b>PILATES REFORMER 1-2</b> Alain 11h20	<b>PILATES REFORMER 1-2</b> Katrine 12h00	
	<b>PILATES REFORMER 1-2</b> Katrine 13h00	<b>PILATES REFORMER 1-2</b> Talía 16h15		<b>PILATES REFORMER 2</b> Stéphanie 16h15		<b>PILATES REFORMER 1-2</b> Joannie 13h30
	<b>PILATES REFORMER 2</b> Stéphanie 17h00	<b>PILATES REFORMER 1-2</b> Talía 17h30	<b>PILATES SOL</b> Talía 16 H10	<b>PILATES REFORMER 1-2</b> Katrine 17h15		
	<b>PILATES REFORMER 1-2</b> Katrine 19h15	<b>PILATES REFORMER 1-2</b> Talía 18h30	<b>PILATES SOL</b> Talía 18 H00	<b>PILATES REFORMER 1-2</b> Katrine 18h30		

Dernière mise à jour le 2 février 2025

LES COURS SONT D'UNE DURÉE DE 50MIN.

BIENVENUE AU SANTÉ 2000 LE CLUB