

## SESSION HIVER-PRINTEMPS 2022

### SESSION HIVER-PRINTEMPS 2022 21 février au 14 mai 2022

Cours de groupe de Pilates tous niveaux  
Cours thérapeutiques pour la santé du dos  
Cours de stretching

Cours de Pilates en ligne sur abonnement  
Cours privés de Pilates sur demande  
seulement

MATELAS D'ENTRAÎNEMENT  
PROFESSIONNEL DE 6 POUCES D'ÉPAISSEUR  
POUR UN CONFORT OPTIMAL DANS  
L'EXÉCUTION DES EXERCICES  
APPROCHE PERSONNALISÉE &  
ENSEIGNEMENT PROFESSIONNEL

Inscription ou réservation en ligne et par  
téléphone à partir du 3 février.

Places limitées & matériels fournis

Au 1417 rue Fleury est  
(angle Christophe-Colomb)  
514-506-1992  
info@mstudiopilates.com  
www.mstudiopilates.com

## HORAIRE HIVER-PRINTEMPS 2022

Début 21 février

Lundi	18h30 - Pilates 2/3 - débutant-inter 19h35 - Pilates 1 - Introduction
Mardi	10H00 - Pilates 2/3 - débutant-inter 11H15 - Stretching et Pilates 12h45 - Stretching et Pilates  17H30 - Pilates 2/3 - débutant-inter 18H45 - Pilates 3/4 - inter-avancé
Mercredi	11H00 - Pilates posture et dos 12H15- Pilates thérapeutique et relaxation  17h30 - Pilates posture et dos 19H30 - Pilates 2/3 - débutant-inter
Jeudi	10H00 - Pilates 2/3 - débutant-inter 11H15 - Rouleau thérapeutique et étirements 12H45 - Rouleau thérapeutique et étirements  18H00 - Pilates Exo - Niveau 3 19H15 - Pilates posture et dos
Samedi	09H00 - Pilates posture et dos 10H15 - Pilates 2 - débutant

Au 1417 rue Fleury est  
(angle Christophe-Colomb)  
514-506-1992  
info@mstudiopilates.com  
www.mstudiopilates.com

## TARIFS HIVER-PRINTEMPS 2022

Taxes non incluses

COURS À LA SESSION	1 X sem	2 X sem
<b>PILATES - Mise en forme</b> Niveau 1- Introduction Niveau 2- Débutant Niveau 3- Intermédiaire Niveau 4 - Avancé Pilates Exo <i>groupe 6-10 personnes</i> <i>55 min</i>	(12 cours)  240\$	(24 cours)  456\$
<b>PILATES - Thérapeutique</b> Stretching et Pilates Rouleau thérapeutique et étirements Pilates et relaxation <i>groupe 10 personnes</i> <i>75 min</i>  Posture et dos <i>groupe 10 personnes</i> <i>55 min</i>	(12 cours)  240\$	(24 cours)  456\$
*** Les taxes ne sont pas incluses dans les prix**		