

### SESSION HIVER 2023

#### SESSION HIVER 2023 16 janvier au 6 avril 2023

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 5 décembre. Le  
studio sera fermé du 21 décembre au 10  
janvier inclusivement. Durant cette période,  
les inscriptions seront possibles en ligne  
seulement.

Places limitées & matériels fournis

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

### HORAIRE HIVER 2023

Début 16 janvier

Lundi	12H00- Pilates posture et dos
Mardi	10H00 - Pilates 2/3 - débutant-inter 11H15 - Stretching et Pilates 12h45 - Stretching et Pilates  17H30 - Pilates 2/3 - débutant-inter 18H30 - Pilates 3/4 - inter-avancé 19h30 - Pilates thérapeutique et relaxation
Mercredi	11H30- 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  17h30-Pilates 1- Introduction 18h30- Pilates EXO 19H30 - Pilates posture et dos

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

### TARIFS HIVER 2023

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 4-10 personnes</i> 55 min	(12 cours)  252\$	(24 cours)  480\$
<b>PILATES - Thérapeutique</b> Stretching et Pilates Rouleau thérapeutique et étirements  Pilates et relaxation <i>groupe 4-10 personnes</i> 75 min  Pilates posture et dos  <i>groupe 4-10 personnes</i> 55 min	(12 cours)  252\$	(24 cours)  480\$
**Les taxes ne sont pas incluses dans le prix**		