

SESSION AUTOMNE 2017

SESSION AUTOMNE 2017

18 septembre au 16 décembre 2017

Cours de groupe de Pilates tous niveaux
Cours thérapeutiques pour la santé du dos
Cours prénatal
Cours de stretching
Cours d'Essentrics
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

Le studio sera fermé du 5 août au 11 septembre inclusivement.
Inscription ou réservation en ligne à partir du 1 août et par téléphone du 12 au 14 septembre
Places limitées & matériels fournis

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

HORAIRE AUTOMNE 2017

Début 18 septembre

Lundi	10H00 - Essentrics douceur 12H00 - Essentrics express (45 minutes) 18h30 - Essentrics tonus
Mardi	10H00 - Pilates 2/3 - débutant-inter 11H00 - Stretching et Pilates 17H30 - Pilates 2/3 - débutant-inter 18H30 - Pilates 3/4 - inter-avancé 19H30 - Pilates posture et dos
Mercredi	10H00 - Essentrics douceur 11H00 - Pilates posture et dos 17h30 - Essentrics tonus 19H30 - Pilates 2 - Débutant
Jeudi	10H00 - Pilates 2/3 - débutant-inter 11H00 - Rouleau thérapeutique et étirements 17H30 - Pilates 2/3 - débutant-inter 18H30 - Pilates Exo - intermédiaire 19H30 - Pilates 1 - Introduction
Vendredi	10H00 - Pilates 1 - Introduction 11H30 - Pilates posture et dos 13H00 - Pilates prénatal
Samedi	09H00 - Pilates posture et dos 10H00 - Pilates 2 - débutant 11H00 - Pilates avec ballon - Niveau 3 12H00 - Pilates prénatal

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

TARIFS AUTOMNE 2017

Taxes incluses

COURS À LA SESSION	1 X sem	2 X sem SPÉCIAL
PILATES - Mise en forme	(13 cours)	(26 cours)
Niveau 1- Introduction Niveau 2- Débutant Niveau 3- Intermédiaire Niveau 4 - Avancé Pilates avec ballon Pilates Exo <i>groupe 4-10 personnes 55 min</i>	260\$	468\$ 520\$
PILATES - Thérapeutique	(13 cours)	(26 cours)
Stretching et Pilates Rouleau thérapeutique et étirements <i>groupe 4-10 personnes 75 min</i> Posture et dos Pilates prénatal <i>groupe 4-10 personnes 55 min</i>	260\$	468\$ 520\$
ESSENTRICS EXPRESS	(9 cours)	
<i>45 min</i>	153\$	
ESSENTRICS TONUS	(11 cours)	(22 cours)
ESSENTRICS DOUCEUR	220\$	396\$
<i>55 min groupe 4-10 personnes</i>		440\$

* Il n'y aura pas de cours d'Essentrics le lundi 9 octobre et mercredi 15 novembre. Ces cours seront repris le 4 et le 6 décembre. De plus, la session de cours pour le samedi sera de 12 semaines, il n'y aura pas de cours le 11 novembre. Le tarif sera ajusté en conséquence.