

## SESSION HIVER 2019

### SESSION HIVER 2019 14 janvier au 13 avril 2019

Cours de groupe de Pilates tous niveaux  
Cours thérapeutiques pour la santé du dos  
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 16 décembre au 7  
janvier inclusivement.

Inscription ou réservation en ligne ou par  
téléphone à partir du 3 décembre.  
Places limitées & matériels fournis

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

## HORAIRE HIVER 2019

Début 14 janvier

Lundi	11H00 - Pilates thérapeutique et relaxation 17h30 - Pilates 1 - Introduction 18h30 - Pilates Exo - Niveau 3 19h30 - Pilates posture et dos
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 - Étirements thérapeutiques 19H30 - Pilates 2/3 - Débutant-inter
Jeudi	10H00 - Pilates 2/3 - débutant-inter 11H00 - Rouleau thérapeutique et étirements 12H30 - Rouleau thérapeutique et étirements  17H30 - Pilates avec ballon - Niveau 3 18H30 - Pilates Exo - Niveau 3 19H30 - Pilates 1 - Introduction
Samedi	09H00 - Pilates posture et dos 10H00 - Pilates 2 - débutant 11H00 - Pilates avec ballon - Niveau 3

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

## TARIFS HIVER 2019

Taxes incluses

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

\* Il n'y aura pas de cours d'Essentrics le  
mercredi 6 mars.