

SESSION PRINTEMPS 2019

SESSION PRINTEMPS 2019 23 avril au 22 juin 2019

Cours de groupe de Pilates tous niveaux
Cours thérapeutiques pour la santé du dos
Cours de stretching
Cours d'Essentrics
Pilates fusion yoga
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 14 avril au 22 avril
inclusivement.

Inscription ou réservation en ligne ou par
téléphone à partir du 25 mars.
Places limitées & matériels fournis

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

HORAIRE PRINTEMPS 2019

Début 23 avril

Lundi	11H00 - Pilates thérapeutique et relaxation 17h30 - Pilates 1 - Introduction 18h30 - Pilates Exo - Niveau 3 19h30 - Pilates fusion yoga *NOUVEAU*
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 3 - Intermédiaire

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

TARIFS PRINTEMPS 2019

Taxes incluses

COURS À LA SESSION	1 X sem	2 X sem SPÉCIAL
PILATES - Mise en forme 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	(9 cours) 180\$	(18 cours) 342\$ 360\$
PILATES - Thérapeutique 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	(9 cours) 180\$	(18 cours) 342\$ 360\$
PILATES FUSION YOGA 55 min <i>groupe 4-10 personnes</i>	(8 cours) 160\$	
ESSETRICS DOUCEUR 55 min <i>groupe 4-10 personnes</i>	(9 cours) 180\$	

* Il y aura seulement 8 cours à la ses-
sion pour les classes du lundi. Le tarif
sera ajusté en conséquence lors de
l'inscription.