



Centre-Ville
1372, rue Notre-Dame O. Studio 200
Montréal, H3C 1K8
514. 846-9172
www.goapilates.com

HIVER I - 2012

8 semaines: du lundi 9 janvier au samedi 4 mars 2011

****Inscriptions possibles en tout temps grâce aux Essentiels****

Cours en Privé Disponibles Sur R.D.V
Du lundi au vendredi de 8h à 21h et le samedi et dimanche de 8h à 14h

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
8h00	Cours en Privé Disponible Sur RDV de 8h à 21h	Cours en Privé Disponible Sur RDV de 8h à 21h	Appareils-Évolution Caroline 8h à 9h	Cours en Privé Disponible Sur RDV de 8h à 21h	Cours en Privé Disponible Sur RDV de 8h à 21h	Cours en Privé Disponible Sur RDV de 8h à 14h		8h00
8h30								
9h00			Cours en Privé Disponible Sur RDV de 8h à 21h					9h00
9h30								
10h00	Appareils-Intermédiaire Caroline 10h à 11h	Appareils-Évolution Caroline 10h à 11h	Appareils-Évolution Caroline 10h à 11h	Appareils-Intermédiaire Tika 10h à 11h	Appareils-Tous niveaux Caroline 10h à 11h	Appareils-Intermédiaire Dana 10h à 11h		10h00
10h30								10h30
11h00	Appareils-Tous niveaux Caroline 11h à 12h	Appareils-Exploration Tika 11h à 12h		Maman-Bébé Tika 11h à 12h	Maman-Bébé Tika 11h à 12h	Appareils-Tous niveaux Dana 11h à 12h		11h00
11h30								11h30
12h00	Cardio Pilates Caroline 12h à 13h	Stretching sur Balles Caroline 12h à 13h	Appareils-Exploration Caroline 12h à 13h		Cardio Pilates Caroline 12h à 13h			12h00
12h30								12h30
13h00								
13h30								
14h00								
14h30								
15h00								
15h30	Enfants Caroline 15h45 à 16h30							
16h00								
16h30								
17h00			Ado Tika 17h à 18h					
17h30					Appareils-Tous niveaux Tika 17h30 à 18h30			
18h00	Appareils-Intermédiaire Geneviève 18h à 19h	Appareils-Exploration Tika 18h à 19h	Appareils-Exploration Caroline 18h à 19h	Pre-Natal Tika 18h à 19h	Appareils-Intermédiaire Geneviève 18h à 19h	Cardio Pilates Tika 18h30 à 19h30		
18h30	Appareils - Evolution Tika 17h30 à 18h30							
19h00	Appareils - Exploration Tika 18h30 à 19h30	Appareils-Tous niveaux Tika 19h à 20h	Appareils-Avancé Tika 19h à 20h	Cardio Pilates Geneviève 19h à 20h				
19h30	Appareils-Tous Niveaux Geneviève 19h00 à 20h00			Appareils-Tous niveaux Geneviève 20h à 21h				
20h00	Appareils-Avancé Geneviève 20h à 21h							
20h30								

Veillez noter

Pour les clients qui choisissent le forfait :

Privé
Il est possible d'annuler ou de reporter votre rendez-vous si vous nous avertissez au moins 24 heures d'avance. À défaut de quoi la séance devra vous être facturée.

Groupe sur appareils À la carte
Vous pouvez réserver votre place jusqu'à 3 semaines à l'avance.

Groupe sur appareils À la session
À l'intérieur de la session de huit semaines, il est possible de reprendre un cours manqué, informez-nous de votre absence et nous replanifions votre reprise avec vous.

***nous vous recommandons de prendre vos reprises le plus tôt possible afin d'éviter les engagements de fin de session.

Merci de votre collaboration !

Légende

Appareils-Évolution	Introduction aux modifications de plus haut niveau
Appareils-Exploration	Séquence d'exercices combinant plusieurs appareils de Pilates (RF, Tower, Chair, Baril, Caddillac)
Appareils-Intermédiaire	Séquence d'exercices fluide et rythmée ; positions à modifications avancées
Appareils-Avancé	Séquence fluide; positions intenses; connaissance du répertoire de base et intermédiaire requise
Appareils-Tous niveaux	Pour tous / L'instructeur ajuste au niveau des clients présents
Appareils - Pour Hommes	Cours spécialement conçu pour les hommes *Non-Disponible Session d'hiver !*
Cardio Pilates	Cours avancé sur "jumping board" et "mat" favorisant l'augmentation du rythme cardio-respiratoire
Pré-Natal	Cours pour les femmes enceintes
Maman-bébé	Cours avec accessoires pour les mamans et leur bébé
Stretching sur balles	Routines exécutées sur des balles de Massage pour un relâchement des tensions et blocages musculaires ou articulaires.
Enfants / Ado	Cours spécialement conçu pour les enfants / ados
Cours d'Essai	Disponible sur R-V

Autres services offerts chez GOA Pilates

Ostéopathie	Ajustement articulaire, viscéral et crâniocervical. Sur R-V. Disponible du mardi, jeudi, vendredi.
Nutrition	Éducation nutritionnelle et suivi personnalisé permettant de rééquilibrer votre alimentation de façon saine et naturelle. Sur R-V. Disponible le lundi et mercredi.