



Connexion Pilates Montréal

1372, rue Notre-Dame ouest
Studio 200

Hiver II 2010

8 semaines, du lundi 1 mars
au dimanche 25 avril 2010

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
8h00								8h00
8h30								8h30
9h00					Marche nordique Caroline 9h à 10h			9h00
9h30								9h30
10h00	Évolution Caroline 10h à 11h	Évolution Mathilde 10h à 11h	Intermédiaire Mathilde 10h à 11h	Débutant Tanya 10h à 11h	Évolution Vivianne 10h à 11h	Débutant Tanya 10h à 11h	Intermédiaire Caroline 10h à 11h	10h00
10h30								10h30
11h00	Pré/post natal Caroline 11h à 12h	Débutant Mathilde 11h à 12h	Évolution Mathilde 11h à 12h	Pré/post natal Gabi 11h à 12h			Tous niveaux Caroline 11h à 12h	11h00
11h30								11h30
12h00	Cardio Pilates Caroline 12h à 13h	Tous niveaux Mathilde 12h à 13h	Débutant Mathilde 12h à 13h	Tous niveaux Marino 12h à 13h	Cardio Pilates Caroline 12h à 13h	Cours d'essai gratuit Caroline 12h à 13h		12h00
12h30								12h30
13h00								13h00
13h30								
14h00			Cardio Pilates Caroline 14h à 15h					
14h30								
15h00								
15h30								
16h00								
16h30								
17h00								
17h30		Débutant Tanya 17h30 à 18h30		Débutant Chantal 17h30 à 18h30		Débutant Mathilde 17h30 à 18h30	Tous niveaux Mathilde 17h30 à 18h30	
18h00	Évolution Marino 18h à 19h	Débutant Aileen 18h à 19h	Évolution Marino 18h à 19h	Intermédiaire Caroline 18h à 19h	Intermédiaire Marino 18h à 19h			
18h30		Avancé Tanya 18h30 à 19h30		Gentlemen's Chantal 18h30 à 19h30	Débutant Caroline 19h à 20h	Évolution Mathilde 18h30 à 19h30		
19h00	Évolution Marino 19h à 20h	Gentlemen's Aileen 19h à 20h						
19h30								
20h00	Avancé Marino 20h à 21h				Cardio Pilates Marino 20h à 21h			
20h30								20h30

Veillez noter

Pour les clients qui choisissent le forfait :

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

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

L'Amical

Au cours d'une session de huit semaines,
... L'Amical I - vous avez droit à **3 reprises**.
... L'Amical II - vous avez droit à **5 reprises**.
... L'Amical III - vous avez droit à **7 reprises**.

De plus, nous vous recommandons de prendre vos reprises le plus tôt possible afin d'éviter les engorgements de fin de session.

Merci de votre collaboration !

Légende		
Débutant	Travail avec les exercices de base	
Évolution	Introduction aux modifications de plus haut niveau	
Cardio Pilates	Cours avancé sur jumping board et mat	
Intermédiaire	Séquence d'exercices fluide ; positions à modifications avancées	
Avancé	Séquence fluide; positions intenses; connaissance du répertoire requise	
Tous niveaux	L'instructeur ajuste au niveau des clients présents	
Pré/post-natal	Cours pour les femmes enceintes / mamans et leur enfant	
Marche nordique	Marche avec poles -- fantastique pour le cardio et la perte de poids	
Gentlemen's Class	Cours spécialement conçu pour les hommes	

Autres services offerts chez Connexion Pilates

Gyrotonic®	Méthode d'entraînement intégrant les principes du yoga, de la danse et du tai chi. Disponible vendredi pour privés de 14h30 à 20h30 et sur demande pendant la semaine.
Anatothérapie	Technique massothérapeutique qui libère les blocages musculaires en douceur. Disponible jeudi et vendredi.
Ostéopathie	Ajustement articulaire viscéral et crâniosacré. Disponible du lundi au mercredi.

Veillez communiquer avec nous par téléphone au **514.846.9172** afin de réserver votre place.

possible d'annuler ou de reporter votre rendez-vous si vous nous avertissez au moins 24 heures d'avance. A défaut de quoi la séance devra vous être facturée. Merci de votre collaborat