

# PILATES SUR APPAREILS

## PILATES ON REFORMER

### COURS EN GROUPE | GROUP CLASSES



#### LA SESSION D'AUTOMNE 2024

Début en septembre 2024

Venez découvrir le Pilates sur les machines Reformers et les bienfaits sur le corps.

Notre Espace Pilates est équipé avec tous les principaux appareils de Pilates dont le reformer, la chaise et la table trapézoïdale. On accueille les membres et non-membres désirant développer leur force globale, leur flexibilité et leur coordination.

Ces cours de spécialité sont pour tout le monde et pour tous les niveaux. Les séances de Pilates sont aussi très efficaces pour éliminer des problèmes musculaires reliés au stress tels que la douleur au bas du dos et au cou ou pour recommencer graduellement l'exercice à la suite d'une blessure. Ces entraînements seront un bon complément aux cours de groupe ou une bonne façon d'assurer votre bien-être.

#### HORAIRE DE LA SEMAINE

- Lun 07h00-07h50 Nicolas
- Lun 18h30-19h20 Marie-Odile
- Mar 07h30-08h20 Angie
- Mer 08h30-09h20 Fabiolla
- Mer 18h30-19h20 Marie-Odile
- Jeu 12h00-12h50 Angie
- Ven 11h00-11h50 Chantal
- Sam 10h30-11h20 Chantal

#### COÛTS (TAXES EN SUS)

Membre : 6 cours pour 240 \$ (40 \$/cours)  
Non-membre : 6 cours pour 270 \$ (45 \$/cours)

Une fois inscrit, vous pourrez vous placer dans la case de votre choix. Vous serez responsable de vous retirer si vous ne pouvez pas vous présenter. (Maximum de 4 participants par cours). Vous avez six (6) mois pour utiliser vos séances.

**DROP-IN** : 50 \$ plus taxes (transférable sur un forfait de 6 si vous prenez une session complète)

#### VEUILLEZ NOTER SVP

- Les horaires sont sujets à changements selon le nombre de participants.
- Nous pouvons ouvrir plus de plateaux horaires si la demande est là.
- Seulement 4 places par cours.
- Les crédits devront être utilisés durant la période.
- Réservation via notre application MAA FLIIP.

**INFORMATION** : Élisabeth Boutin à [eboutin@clubsportifmaa.com](mailto:eboutin@clubsportifmaa.com)

**INSCRIPTION** : Via la réception, à la Clinique MAA ou via l'app MAA FLIIP

#### 2024 FALL SESSION

Starting in September 2024

Discover Pilates on Reformer and its many benefits for the body.

Our Espace Pilates offers an array of specialized Pilates equipment, including the reformer, chair and trapezoidal table. We welcome members and non-members alike who want to develop their overall strength, flexibility and coordination.

These specialty classes are for everyone and all levels. Pilates sessions are also very effective for eliminating stress-related muscular problems such as lower back and neck pain, or for gradually restarting exercise following an injury. These workouts are a great complement to group classes and ideal for ensuring your well-being.

#### WEEKLY SCHEDULE

- Mon 07h00-07h50 Nicolas
- Mon 18h30-19h20 Marie-Odile
- Tue 07h30-08h20 Angie
- Wed 08h30-09h20 Fabiolla
- Wed 09h30-10h20 Marie-Odile
- Thur 12h00-15h50 Angie
- Fri 11h00-11h50 Chantal
- Sat 10h30-11h20 Chantal

#### COST (PLUS TAXES)

Member: 6 classes for \$240 (\$40/class)  
Non-Member: 6 classes for \$270 (\$45/class)

Once registered, you can place yourself in the time slot of your choice. You will be responsible for cancelling the class if you are unable to attend (maximum of 4 participants per class). You have six (6) months to use up your classes.

**DROP-IN**: \$50, plus taxes (transferable to a package of 6 classes if you buy a full session).

#### PLEASE NOTE

- Depending on the amount of participants, schedules may vary.
- If there is a demand, more time slots can be offered.
- There are only 4 places per class.
- Credits must be utilized for the same period that they were obtained.
- Reservations via the MAA application.

#### INFORMATION:

Élisabeth Boutin at [eboutin@clubsportifmaa.com](mailto:eboutin@clubsportifmaa.com)

#### REGISTRATION:

At the Front Desk, the MAA Clinic or through the MAA FLIIP app