

# PILATES SUR APPAREILS

## PILATES ON REFORMER

### COURS EN GROUPE | GROUP CLASSES



#### LA SESSION DU PRINTEMPS 2024 DÉBUTE LE 6 MAI JUSQU'AU 16 JUIN (6 SEMAINES)

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

- Lundi 07h00-07h50 Nicolas
- Lundi 16h00-16h50 Chantal
- Mardi 07h30-08h20 Angie
- Mercredi 08h30-09h20 Fabiolla
- Vendredi 11h00-11h50 Chantal
- Samedi 08h00-08h50 Nicolas

#### COÛTS (TAXES EN SUS)

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

Une fois inscrit, vous pouvez choisir parmi n'importe quelle case et placer vos 6 cours comme vous le désirez. (Max de 4 participants par cours). Vous avez jusqu'au 16 juin pour utiliser tous les cours de votre forfait.

**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.
- Les cours non utilisés ne sont pas remboursables ni transférables.
- Nous pouvons ouvrir plus de plateaux horaires si la demande est là.
- Seulement 4 places par cours.
- Les crédits devront être utilisés durant la session.
- Réservation via notre application MyWellness MAA.

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

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

#### 2024 SPRING SESSION STARTS MAY 6 UNTIL JUNE 16 (6 WEEKS)

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

- Monday 07h00-07h50 Nicolas
- Monday 16h00-16h50 Chantal
- Tuesday 07h30-08h20 Angie
- Wednesday 08h30-09h20 Fabiolla
- Friday 11h00-11h50 Chantal
- Saturday 08h00-08h50 Nicolas

#### COST (PLUS TAXES)

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

After registering, you can select any time window and arrange your six classes as you see fit. A maximum number of 4 participants is allowed per class. You have until June 16, 2024 to use all the classes in your package.

**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.
- Unused classes are non-refundable and non-transferable.
- If there is a demand, more time slots can be offered.
- There are only 4 places per class.
- Credits must be utilized in the same session that they were obtained.
- There can be up to 4 participants in each class.
- Reservations via the MAA MyWellness application.

#### INFORMATION:

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

#### REGISTRATION:

At the Front Desk, the MAA Clinic or through the MAA MyWellness app.