

PILATES SUR APPAREILS

PILATES ON REFORMER

COURS EN GROUPE | GROUP CLASSES



COURS DE PILATES SUR APPAREILS

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 spécialisés sont ouverts à tous les niveaux de compétence et offrent 8 à 10 séances par semaine.

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.

COÛTS (TAXES EN SUS)

MEM 6 cours pour 240 \$ (40 \$/cours)

NON-MEM 6 cours pour 270 \$ (45 \$/cours)

MEMBRES SEULEMENT

Forfait mensuel (illimité) 160 \$

N.B. : Un frais de 10 \$, plus taxes, peut vous être facturé si vous êtes absent sans avis.

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.
- Des bas avec adhérence est fortement recommandé à des fins hygiéniques.

INFORMATION

Élisabeth Boutin

eboutin@clubsportifmaa.com

INSCRIPTION | REGISTRATION

Via la réception, à la Clinique MAA ou via l'app FLiIP
At the Front Desk, the MAA Clinic or through the FLiIP app



PILATES ON REFORMER CLASSES

Discover Pilates on Reformer Specialty Classes 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 open to all skill levels and offer 8–10 sessions each week.

Pilates sessions are 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.

COST (PLUS TAXES)

MEM 6 classes for \$240 (\$40/class)

NON-MEM 6 classes for \$270 (\$45/class)

MEMBERS ONLY

Monthly package (unlimited) \$160

N.B.: A fee of \$10, plus taxes, may be charged if you are absent without notice.

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.
- Anti-skid socks are highly recommended for hygienic purposes.