

# HORAIRE D'AUTOMNE\*

7 septembre au 30 octobre, 2010



ANN McMILLAN  
PILATES  
CENTRE-VILLE MONTRÉAL

\*Sujet à changement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI
7h30		7h30		7h30	
APPAREILS ouvert à tous Lisa Pelletier	SOL ouvert à tous Hinda Es-Sadiqi	SOL intermédiaire Lisa Pelletier	APPAREILS ouvert à tous Marie - Josée Packwood	SOL ouvert à tous Morgane Doucet	
10h30		10h30		10h00	
APPAREILS ouvert à tous Alex Richardson	PILATES DANSE intermédiaire Lisa Pelletier	APPAREILS ouvert à tous Marie - Josée Packwood	APPAREILS intermédiaire Marie - Josée Packwood	SPÉCIAL ABDO SOL ouvert à tous Mélinna Tremblay	APPAREILS intermédiaire Mélinna Tremblay
12h15		12h15		12h00	
SOL ouvert à tous Alex Richardson	SOL intermédiaire M. Tremblay	SOL ouvert à tous Lisa Pelletier	SOL ouvert à tous M - J Packwood	CARDIO PILATES ouvert à tous M. Tremblay	APPAREILS ouvert à tous Diana Gonzalez
APPAREILS ouvert à tous Mélinna Castonguay	APPAREILS avancé Ann McMillan	APPAREILS ouvert à tous M - J Packwood	APPAREILS ouvert à tous Lisa Pelletier	APPAREILS intermédiaire Diana Gonzalez	
16h30		16h30		13h00	
SOL intermédiaire Morgane Doucet	APPAREILS ouvert à tous Diana Gonzalez			SOL ouvert à tous Diana Gonzalez	SPÉCIAL ABDO SOL ouvert à tous Mélinna Tremblay
17h30		17h30		17h30	
SOL intermédiaire Joanne Parent	SOL ouvert à tous Diana Gonzalez	SOL ouvert à tous Joanne Parent	SOL ouvert à tous Hinda Es-Sadiqi	SOL intermédiaire Diana Gonzalez	
APPAREILS ouvert à tous Mélinna Castonguay	APPAREILS intermédiaire Ann McMillan	APPAREILS ouvert à tous M - J Packwood	APPAREILS intermédiaire Diana Gonzalez		
18h30		18h30		18h30	
SPÉCIAL ABDO SOL ouvert à tous Joanne Parent	STRETCHING ET PILATES SOL ouvert à tous Ann McMillan	SPÉCIAL BALLON intermédiaire Mj Packwood	SOL ouvert à tous Hinda Es-Sadiqi		
APPAREILS intermédiaire Mélinna Castonguay	APPAREILS ouvert à tous D. Gonzalez	APPAREILS avancé Mélinna Castonguay	APPAREILS ouvert à tous Diana Gonzalez		

# AUTUMN SCHEDULE\*

September 7<sup>th</sup> to October 30<sup>th</sup>, 2010



ANN McMILLAN  
PILATES  
CENTRE-VILLE MONTRÉAL

\*Subject to change

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<b>7h30</b>					
APPARATUS open to all Lisa Pelletier	MAT open to all Hinda Es-Sadiqi	MAT intermediate Lisa Pelletier	APPARATUS open to all Marie - Josée Packwood	MAT open to all Morgane Doucet	
<b>10h30</b>					
APPARATUS open to all Alex Richardson	PILATES DANCE intermediate Lisa Pelletier	APPARATUS open to all Marie - Josée Packwood	APPARATUS intermediate Marie - Josée Packwood	CORE CONDITIONNING ON MAT open to all Mélinna Tremblay	APPARATUS intermediate Mélinna Tremblay
<b>12h15</b>					
MAT open to all Alex Richardson APPARATUS open to all Mélinna Castonguay	MAT intermediate M. Tremblay APPARATUS advanced Ann McMillan	MAT open to all Lisa Pelletier APPARATUS open to all M - J Packwood	MAT open to all M - J Packwood APPARATUS open to all Lisa Pelletier	CARDIO PILATES open to all M. Tremblay APPARATUS intermediate Diana Gonzalez	APPARATUS open to all Diana Gonzalez
<b>16h30</b>					
MAT intermediate Morgane Doucet	APPARATUS open to all Diana Gonzalez			MAT open to all Diana Gonzalez	CORE CONDITIONNING ON MAT open to all Mélinna Tremblay
<b>17h30</b>					
MAT intermediate Joanne Parent APPARATUS open to all Mélinna Castonguay	MAT open to all Diana Gonzalez APPARATUS intermediate Ann McMillan	MAT open to all Joanne Parent APPARATUS open to all M - J Packwood	MAT open to all Hinda Es-Sadiqi APPARATUS intermediate Diana Gonzalez	MAT intermediate Diana Gonzalez	
<b>18h30</b>					
CORE CONDITIONNING ON MAT open to all Joanne Parent APPARATUS intermediate Mélinna Castonguay	STRETCHING & PILATES MAT open to all Ann McMillan APPARATUS open to all D. Gonzalez	PILATES ON THE BALL intermediate M-J Packwood APPARATUS advanced Mélinna Castonguay	MAT open to all Hinda Es-Sadiqi APPARATUS open to all Diana Gonzalez		