

# HORAIRE DE LA RETRAITE

<p style="text-align: center;">J e u d i 1 8 / 0 4</p> <p><b>16:00</b> - Arrivée et prise de possession des chambres.</p> <p><b>16:30</b> - Mot de bienvenue et cours de Pilates force et étirement.</p> <p><b>18:00</b> - Souper</p> <p><b>19:30 à 22:00</b> - Bains</p>	<p style="text-align: center;">V e n d r e d i 1 9 / 0 4</p> <p><b>Avant 9:00</b> - Déjeuner</p> <p><b>9:00</b> - Cours de Pilates core</p> <p><b>10:30</b> - Atelier RITUELS avec Sarah Laroche de SELV (1h)</p> <p><b>13:00</b> - Lunch</p> <p><b>14:00</b> - Cours de Pilates flow</p> <p><b>15:00 à 19:00</b> - Bains ou massages</p> <p><b>19:00</b> - Souper</p>
<p style="text-align: center;">S a m e d i 2 0 / 0 4</p> <p><b>Avant 8:00</b> - Déjeuner</p> <p><b>8:00</b> - Cours de Pilates force et coordination</p> <p><b>9:00 à 12:00</b> - Marche en forêt avec Miriah et Geneviève ou bains/massages</p> <p><b>12:00</b> - Lunch</p> <p><b>13:00 à 16:00</b> - Bains ou massages</p> <p><b>16:00</b> - Atelier balles de massage</p> <p><b>17:00 à 17:30</b> - Rituel visage de SELV</p> <p><b>19:00</b> - Souper</p>	<p style="text-align: center;">D i m a n c h e 2 1 / 0 4</p> <p><b>Avant 9:00</b> - Déjeuner</p> <p><b>9:00</b> - Cours de Pilates Stabilité</p> <p><b>11:00</b> - Check-out des chambres</p> <p><b>11:00 à 18:00</b> - Accès aux bains</p>

# RETREAT SCHEDULE

<p style="text-align: center;">T h u r s d a y 1 8 / 0 4</p> <p><b>4:00PM</b> - Arrival and room check-in</p> <p><b>4:30PM</b> - Welcome and Strength &amp; Stretch Pilates class</p> <p><b>6:00PM</b> - Supper</p> <p><b>7:00 to 10:00PM</b> - Thermal baths</p>	<p style="text-align: center;">F r i d a y 1 9 / 0 4</p> <p><b>Before 9:00AM</b> - Breakfast</p> <p><b>9:00AM</b> - Core Pilates class</p> <p><b>10:30AM</b> - RITUALS workshop with Sarah Laroche from SELV (1h)</p> <p><b>1:00PM</b> - Lunch</p> <p><b>2:00PM</b> - Flow Pilates class</p> <p><b>3:00 to 7:00PM</b> - Thermal baths or massages</p> <p><b>7:00PM</b> - Supper</p>
<p style="text-align: center;">S a t u r d a y 2 0 / 0 4</p> <p><b>Before 8:00AM</b> - Breakfast</p> <p><b>8:00AM</b> - Power &amp; Coordination Pilates class</p> <p><b>9:00AM to 12:00PM</b> - Forest hike with Miriah &amp; Geneviève or thermal baths/massages</p> <p><b>12:00PM</b> - Lunch</p> <p><b>1:00 to 4:00PM</b> - Thermal baths or massages</p> <p><b>4:00PM</b> - Massage ball workshop</p> <p><b>5:00 to 5:30PM</b> - SELV face ritual</p> <p><b>7:00PM</b> - Supper</p>	<p style="text-align: center;">S u n d a y 2 1 / 0 4</p> <p><b>Before 9:00AM</b> - Breakfast</p> <p><b>9:00AM</b> - Stability Pilates class</p> <p><b>11:00AM</b> - Room check-out</p> <p><b>11:00AM to 6:00PM</b> - Access to thermal baths</p>