



SESSION PRINTEMPS 2020 DU 30 MARS AU 20 JUIN

www.essentrics-studiohumanix.com

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
ESSETRICS BARRES 9h20 à 10h20		ESSETRICS EN DOUCEUR 10h à 11h		ESSETRICS BARRES 9h15 à 10h15	SMATTE GROOVE AVEC BARRES 9h30 à 10h30	Fermé
ESSETRICS EN DOUCEUR 10h30 à 11h30	ESSETRICS 12h10 à 12h55			ESSETRICS EN DOUCEUR 10h30 à 11h30		
	ESSETRICS BARRES 18h30 à 19h30	ESSETRICS EN DOUCEUR 18h30 à 19h30	ESSETRICS 19h15 à 20h15			

Vous pouvez vous INSCRIRE EN TOUT TEMPS grâce à la carte de 5 ou 10 séances qui vous donne accès à tous les cours de l'horaire en ligne www.essentrics-studiohumanix.com

Cours de la technique d'entraînement **ESSETRICS** dans un studio bien aménagé dans le quartier Ahuntsic-Cartierville.
Technique révolutionnaire en entraînement !
Mouvements inspirés du ballet, du taichi et de techniques de réadaptations.

Aide à perdre du poids
Augmente la force et la flexibilité
Améliore la posture
Améliore les performances sportives
Réduit les blessures et soulage la douleur chronique

ESSAI à 10\$!!! SUR DEMANDE 514-718-2221 ou entrainementhumanix@videotron.ca