



SESSION AUTOMNE 2020 DU 14 SEPTEMBRE AU 5 DÉCEMBRE

Sur Zoom et au studio. 8 places maximum en personne au studio

www.essentrics-studiohumanix.com

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
ESSETRICS 3R RELÂCHE, RÉÉQUILIBRE, REGÉNÈRE 9H À 10H ZOOM ET STUDIO	ESSETRICS 10H À 11H ZOOM ET STUDIO	ESSETRICS 3R RELÂCHE, RÉÉQUILIBRE, REGÉNÈRE 10H À 11H ZOOM ET STUDIO	ESSETRICS 9H À 10H ZOOM ET STUDIO	ESSETRICS 3R RELÂCHE, RÉÉQUILIBRE, REGÉNÈRE 10H À 11H ZOOM ET STUDIO	SMATTE GROOVE 20 MIN DE DANSE ET 40 MIN D'ESSETRICS 9H30 À 10H30 ZOOM ET STUDIO	Fermé
ESSETRICS BARRES 18H30 à 19H30 ZOOM ET STUDIO	ESSETRICS 3R RELÂCHE, RÉÉQUILIBRE, REGÉNÈRE 18H30 À 19H30 ZOOM ET STUDIO		ESSETRICS 19H À 20H ZOOM ET STUDIO			

Cours de la technique d'entrainement **ESSETRICS SUR ZOOM ET dans un studio bien aménagé dans le quartier Ahuntsic-Cartierville.**
Technique révolutionnaire en entrainement !
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 GRATUIT !!! SUR DEMANDE 514-718-2221 ou entrainementhumanix@videotron.ca