



SESSION ÉTÉ DU 5 JUILLET AU 10 SEPTEMBRE

www.essentrics-studiohumanix.com

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
ESSETRICS 3R RELÂCHE, RÉÉQUILIBRE, REGÉNÈRE 9H30 À 10H30 ZOOM	ESSETRICS 10H00 À 11H00 EXTÉRIEUR	ESSETRICS 3R RELÂCHE, RÉÉQUILIBRE, REGÉNÈRE 10H À 11H ZOOM		ESSETRICS 3R RELÂCHE, RÉÉQUILIBRE, REGÉNÈRE 10H À 11H ZOOM	Fermé	Fermé
	ESSETRICS 3R RELÂCHE, RÉÉQUILIBRE, REGÉNÈRE 18H30 À 19H30 ZOOM		ESSETRICS 18H30 À 19H30 EXTÉRIEUR			

Cours de la technique d'entraînement **ESSETRICS SUR ZOOM ET** 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 5\$!!! SUR DEMANDE 514-718-2221 ou entrainementhumanix@videotron.ca