



SESSION HIVER 2022 DU 10 JANVIER AU 2 AVRIL

www.essentrics-studiohumanix.com

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
ESSETRICS 3R RELÂCHE, RÉÉQUILIBRE, REGÉNÈRE 9H30 À 10H30 ZOOM / STUDIO	ESSETRICS BARRES 10H À 11H ZOOM / STUDIO	ESSETRICS 3R RELÂCHE, RÉÉQUILIBRE, REGÉNÈRE 10H À 11H ZOOM / STUDIO	ESSETRICS 9H00 À 10H00 ZOOM / STUDIO	ESSETRICS 3R RELÂCHE, RÉÉQUILIBRE, REGÉNÈRE 10H À 11H ZOOM / STUDIO	ESSETRICS 3R BARRES (CHAISE) 10H À 11H ZOOM / STUDIO	Fermé
ESSETRICS BARRES 17H30 à 18H30 ZOOM / STUDIO	ESSETRICS 3R RELÂCHE, RÉÉQUILIBRE, REGÉNÈRE 18H30 À 19H30 ZOOM / STUDIO		ESSETRICS BARRES 18H30 à 19H30 ZOOM / 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 À 10\$!!! SUR DEMANDE 514-718-2221 ou entrainementhumanix@videotron.ca