



SESSION HIVER 2023 DU 9 JANVIER AU 1ER AVRIL 2023

www.essentrics-studiohumanix.com

EN ZOOM ET EN STUDIO SIMULTANÉ

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
ESSETRICS 3R RELÂCHE, RÉÉQUILIBRE, REGÉNÈRE 9H30 À 10H30	ESSETRICS BARRES TONUS 9H30 À 10H30	ESSETRICS 3R RELÂCHE, RÉÉQUILIBRE, REGÉNÈRE 10H À 11H		ESSETRICS 3R RELÂCHE, RÉÉQUILIBRE, REGÉNÈRE 10H À 11H	ESSETRICS 3R avec ou sans BARRES 10H À 11H	Fermé
ESSETRICS BARRES TONUS 17H30 À 18H30	ESSETRICS 3R RELÂCHE, RÉÉQUILIBRE, REGÉNÈRE 18H30 À 19H30	INTRA-YOGA 18H30 À 19H30	ESSETRICS AVEC OU SANS BARRES TONUS 17H30 À 18H30			

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 15\$!!! SUR DEMANDE 514-718-2221 ou entrainementhumanix@videotron.ca