



## SESSION HIVER 2024 DU 8 JANVIER AU 30 MARS

[www.essentrics-studiohumanix.com](http://www.essentrics-studiohumanix.com)

EN ZOOM ET EN STUDIO SIMULTANÉ

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
ESSETRICS 3R RELÂCHE, RÉÉQUILIBRE, REGÉNÈRE	SMATTE GROOVE BARRES TONUS	ESSETRICS 3R RELÂCHE, RÉÉQUILIBRE, REGÉNÈRE	ESSETRICS TONUS	ESSETRICS 3R RELÂCHE, RÉÉQUILIBRE, REGÉNÈRE	SMATTE GROOVE A/S BARRES POUR TOUS	FERMÉ
9H30 À 10H30	9H30 À 10H30	10H À 11H	9H30 À 10H30	10H À 11H	10H À 11H	
ESSETRICS BARRES TONUS	ESSETRICS 3R RELÂCHE, RÉÉQUILIBRE, REGÉNÈRE	SMATTE GROOVE BARRES TONUS				
17H30 À 18H30	18H30 À 19H30	18H À 19H				

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 16\$ !!! SUR DEMANDE 514-718-2221 ou [entrainementhumanix@videotron.ca](mailto:entrainementhumanix@videotron.ca)