



HIVER 2025 DU 6 JANVIER AU 29 MARS POUR 12 SEMAINES

www.essentrics-studiohumanix.com

EN ZOOM ET EN PRÉSENTIEL

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
ESSETRICS 3R ZOOM	ESSETRICS CARDIO BARRES STUDIO	ESSETRICS 3R ZOOM	ESSETRICS TONUS ZOOM	ESSETRICS 3R ZOOM	ESSETRICS CARDIO BARRES ZOOM	FERMÉ
9H30 À 10H30	10H À 11H	10H À 11H	9H À 10H	10H À 11H	10H À 11H	
ESSETRICS BARRES ZOOM	ESSETRICS 3R ZOOM	ESSETRICS CARDIO BARRES ZOOM	ESSETRICS 3R STUDIO			
17H30 À 18H30	18H30 À 19H30	18H À 19H	10H30 À 11H30			

**Technique révolutionnaire en entrainement !
Mouvements inspirés du ballet, du taichi et
de techniques de réadaptation.**

**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