



HIVER 2026 * DU 5 JANVIER AU 28 MARS POUR 12 SEMAINES

www.essentrics-studiohumanix.com

EN ZOOM ET EN PRÉSENTIEL

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
ESSETRICS 3R ZOOM	ESSETRICS TONUS ZOOM	ESSETRICS 3R ZOOM	FERMÉ	ESSETRICS 3R ZOOM	ESSETRICS POUR TOUS AVEC OU SANS BARRES ZOOM	FERMÉ
9H30 À 10H30	9H30 À 10H30	9H30 À 10H30		9H30 À 10H30	9H30 À 10H30	
ESSETRICS BARRES ZOOM	ESSETRICS 3R ZOOM	ESSETRICS 3R PRÉSENTIEL				
17H30 À 18H30	18H30 À 19H30	18H30 À 19H30				