

essere

l'essence de votre santé

essere, 347 rue Saint-Charles O. Espace 200, Vieux-Longueuil,(Qc), J4H 1E7, 450-674-0110

HORAIRE DES COURS EN GROUPE, AUTOMNE 2011

Session du 12 septembre au 17 décembre 2011 (14 semaines)

Autres services: Massothérapie, Kinésithérapie, Naturopathie

Musicothérapie, Sexologie, Réorganisation Neurofonctionnelle...

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				10h00 Yoga 1	
12h00 Pilates 1					
	17h30 (45min.) Ballon suisse		17h30 (45min.) Pilates prénatal		
18h25 Yoga 1	18h15 Pilates 1	18h25 Yoga 1	18h25 Yoga détente	17h30 Yoga détente	18h-23h Soirées conférences Ateliers Consultez notre site internet pour les détails www.essere.ca
19h35 Yoga 2	19h15 Pilates 2	19h35 Yoga 2	19h35 Pilates 1		
19h15 Salle 2 Souplesse (45min.)	19h00 Salle 2 Méditation Sahaj *8 semaines	19h00 salle 2 Atelier de percussions *8 semaines			

Un minimum de 4 personnes est requis pour partir un cours.

Si vous n'avez pas réservé votre place pour un cours vous pouvez vous inscrire en tout temps durant la session si des places sont disponibles.

Appelez-nous ou consultez notre site internet pour connaître nos tarifs

Les cours en groupe sont réservés aux personnes sans problèmes de santé majeurs. En cas de doute, veuillez demander l'avis de votre médecin.

