

# ESSEINTRICSSTUDIO

Centre-Ville / 3431 rue Stanley , Montréal 514.989.0236

## ESSEINTRICS™

**Cet entraînement combine le besoin du corps à brûler des calories et le renforcement musculaire ainsi que son besoin de rajeunissement et de santé général.**

La technique Essentrics™ se base un concept d'entraînement qui met l'accent sur la contraction pendant la phase d'allongement du muscle. Ce type d'entraînement a pour effet de renforcer le muscle en même temps de l'allonger permettant de développer un corps mince et ferme.

## QUI SOMMES NOUS, CE QUE NOTRE TECHNIQUE FAIT

**Nous sommes le studio phare de la Technique Esmonde. La Technique Esmonde est un entraînement physique qui combine simultanément des exercices d'étirement et de renforcement musculaire permettant la tonification du corps et la perte de centimètres superflus tout en augmentant la flexibilité et l'élimination des maux et des douleurs.**

Nous produisons une série télévisée ( Classical Stretch) de mise en forme pour le marché américain diffusée depuis plus de 10 ans et disponible trois fois par semaine à Montréal sur le réseau PBS. Nous avons également créé des DVD vendus sous le nom Essentrics et Extento.

## LES ENTRAÎNEMENTS SONT CONÇUS POUR QUI?

**Nous comptons des dizaines de milliers de participants qui suivent nos séries télévisées sur la chaîne PBS et des centaines de témoignages de ceux-ci. Les participants vont des débutants sédentaires qui ne se sentent pas intimidés par les mouvements d'étirements fluides et continus aux amateurs de fitness qui tirent de grands avantages à allonger leurs muscles, réduisant ainsi le gonflement tout en augmentant leur flexibilité.**

Nous avons également de nombreux athlètes professionnels et olympiques qui témoignent de l'efficacité des séances d'entraînement : Alexandre Despatie (plongeur olympique), Kim St-Pierre (gardien de but de hockey olympique), Bryce Davison et Jessica Dubé (duo de patineurs artistiques olympique) et Maxime Talbot (joueurs de la LNH).

## POURQUOI VOUS DEVRIEZ PRATIQUER ESSEINTRICS™ ?

**Nous sommes un programme unique réunissant en un entraînement des exercices ciblant la flexibilité et la force excentrique. Pour un homme ou une femme en général cela se traduit par un corps énergique, sans douleur, fort et allongé. Ce programme guérit aussi les douleurs et les empêche de revenir.**





De gauche à droite: Joannie Rochette et Miranda; Melissa, Kim St-Pierre, Miranda, Caroline Ouellette et Sahra; Maxime Talbot et Sahra

## TYPE D'ABONNEMENT

Idéalement, pour de meilleurs résultats, ce programme devrait se faire un minimum de deux à trois fois par semaine. Nous offrons différents types d'abonnements pouvant répondre à vos besoins.

- Le meilleur rapport coût-efficacité est un abonnement de 1 an donnant droit à des classes illimitées;
- Abonnez-vous pour 5 ou 10 classes et venez quand vous le pouvez;
- Abonnez-vous au « bootcamp » intensif de un mois et remettez rapidement votre corps en forme.

## HORAIRE DES COURS DE GROUPE

ESSETRICS™ a été créé pour la population en général spécifiquement pour mettre en forme, travailler les muscles, augmenter la flexibilité et réduire les douleurs et courbatures sans causer de blessures.

	Heure	Instructrice
<b>LUNDI</b>	12h00 - 13h00	Ileana
	17h30 - 18h30	Kristin
	18h30 - 19h30	Kristin
<b>MARDI</b>	12h00 - 13h00	Laurence
	17h30 - 18h30	Erika
<b>MERCREDI</b>	12h00 - 13h00	Ileana
	17h30 - 18h30	Miranda
<b>JEUDI</b>	12h00 - 13h00	Erika
	17h30 - 18h30	Laurence
	18h30 - 19h30	Laurence
<b>VENDREDI</b>	12h00 - 13h00	Miranda
<b>SAMEDI</b>	10h30 - 11h30	Kristin
	11h30 - 12h30	Pier-Luc