



## SESSION AUTOMNE 2021 Inscriptions 5 août

### QUEL BONHEUR! UN RETOUR EN STUDIO !!!!

C'est avec beaucoup d'enthousiasme et de fébrilité que nous travaillons présentement sur les préparatifs de la rentrée. Après cette longue pause, nous sommes plus qu'impatients de vous y retrouver. Notre équipe dynamique vous attend pour la session d'automne avec un horaire qui saura répondre aux goûts de chacun.

Soyez prêt!....Les inscriptions débutent **jeudi prochain le 5 août**. Les places sont limitées alors n'attendez pas trop longtemps.

Pour toutes questions au sujet de la session, visitez notre site web au [www.focusstudio.ca](http://www.focusstudio.ca)

Pour ceux qui aimeraient essayer le Bungee avant de s'inscrire, des ateliers auront lieu les 21 & 24 août (détails sur le site web).

out (détails sur le site web).

**Cédule Automne 2021**  
du 20 sept. au 18 déc. (13 semaines)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h	<b>Body Shape</b> Isabelle	<b>Pilates</b> Eugénie	<b>Bootcamp</b> Sebastian	<b>Zumba Circuit</b> Nathalie	<b>Power Fit</b> Caroline	<b>Entraînement du Chef!</b> Sebastian	<b>Zumba kid's</b> 4-7 ans Jessica
10h	<b>Essentric</b> Isabelle				<b>Stretching</b> Caroline	<b>Multi-Danse</b> 3-4 ans Laurie	<b>Zumba kid's</b> 8-12 ans Jessica
11h						<b>Multi-Danse</b> 5-6 ans Laurie	
12h						<b>Multi-Danse</b> 7-8 ans Laurie	
13h		<b>Zumba Gold</b> Isabelle		<b>Zumba Gold</b> Isabelle			
17h30	<b>Multi Danse Adulte (Ladies Style)</b> Nathalie	<b>Contemporain adulte</b> Eugénie	<b>Bungee Fitness</b> Nathalie	<b>Bungee Danse</b> Nathalie	<b>Multi-Danse 9-12</b> Alexandra	<b>Groupes Bungee privé</b>	
18h30	<b>Insanity</b> Sebastian	<b>Pilates</b> Eugénie	<b>P90X</b> Sebastian	<b>Piloxing</b> Nathalie	<b>Multi-Danse 13-17</b> Alexandra		
19h30	<b>Piyo</b> Caroline	<b>Zumba ®</b> Nathalie/Jessica	<b>Bungee Fitness</b>	<b>Zumba ®</b> Nathalie	<b>Groupes Bungee privé</b>		
20h30	<b>Power Fit</b> Caroline	<b>Bungee Fitness</b>		<b>Bungee Fitness</b>	<b>Ou ateliers uniques</b>		



## IMPORTANT

### cours de Bungee en crédits

Tous ceux qui avaient gardé leurs cours de BUNGEE en crédit, vous avez jusqu'à mercredi prochain (le 4 août) pour nous faire parvenir un courriel à [info@focusstudio.ca](mailto:info@focusstudio.ca) avec votre choix de plage horaire.

Nous allons répondre dans l'ordre du premier arrivé, donc vous pouvez nous donner plus d'une disponibilités (ex: choix 1 / choix 2 / etc...)

## Inscriptions ZOOM AOUT

### Semaines du 1 août au 19 septembre

Bonjour à tous,

Notre prochaine mini session Virtuelle de 4 semaines sera du **15 août au 11 septembre**. Mais en vous inscrivant avant le 1er août, vous obtenez en extra l'accès aux cours enregistrés pour la période du 1er août au 19 septembre (voir cédule).

Nos cours en ligne sont **ouvert à tous** (clients ou non-clients de Focus studio). Alors partagez ce courriel à des amis, collègues, membres de votre famille... car **bouger ça fait du bien**. C'est Un remède naturel contre l'anxiété, le stress et l'isolement.

C'est seulement 20\$ par semaine et cela vous donne un accès illimité à tous les cours de mise en forme **EN DIRECT** et **EN DIFFÉRÉ** (une cinquantaine de cours préenregistrés)

On vous rappelle que c'est une inscription par maison, donc profitez-en pour faire bouger **toute la famille**.

•

## INSCRIPTION - FORFAIT ILLIMITÉ

### SESSION ZOOM - Aout 2021

4 semaines LIVE + 7 semaines d'accès aux cours enregistrés  
Pour le même tarif – 80\$ +<sup>xx</sup>

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 Vacances	2 Vacances	3 Vacances	4 Vacances	5 Vacances	6 Vacances	7 Vacances
8 Vacances	9 Vacances	10 Vacances	11 Vacances	12 Vacances	13 Vacances	14 <del>Vacances</del>
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12 Préparatifs pour la rentrée	13 Préparatifs pour la rentrée	14 Préparatifs pour la rentrée	15 Préparatifs pour la rentrée	16 Préparatifs pour la rentrée	17 Préparatifs pour la rentrée	18 Préparatifs pour la rentrée

## COURS EN DIRECTS

### Lundi

19h00 - **Full body workout** \*\*\*

**Mercredi**19h00 - **P90X** \*\*\***Samedi**09h00 - **Entrainement au choix du chef!** \*\*\*

\*\* L'horaire peut être ajusté en cours de session si le taux de participation est en dessous du minimum\*\*

**COURS ENREGISTRÉS**

Voici une idée de la liste des cours enregistrés auxquels vous aurez accès et que vous pourrez faire selon vos horaires. D'autres nouveautés pourraient s'ajouter.

**Avec Sebastian:**

- P90x #1
- P90X #2
- P90X #3
- Insanity #1
- Entrainement du chef #1
- Focus 30 = 32 vidéos

**Avec Nathalie:**

- Strong #1
- Piloxing #1
- Piloxing #2
- Piloxing #3
- Zumba #1 - spécial Rose
- Zumba #2 - spécial Voyage Focus
- Zumba #3 - spécial Party Pyjama
- Zumba #4
- Zumba #5 - 25 min.
- Zumba #6 - 40 min.
- Zumba Circuit #1
- Zumba circuit #2
- Zumba circuit #3
- Zumba circuit #4
- Zumba Circuit #5
- Body shape #1
- Body shape #2
- Groove Fit #1 -Apprentissage
- Groove Fit #1 - Chorée finale
- Groove Fit #2 - Apprentissage
- Groove Fit #2 - Chorée Finale
- Groove Fit #3 - Apprentissage
- Groove Fit #3 - Chorée Finale
- Groove Fit #4 - Apprentissage
- Groove Fit #4 - Chorée Finale
- Groove Fit #5 - Apprentissage
- Groove Fit #5 - Chorée Finale

**Avec Valérie:**

- Full body Workout #1

- Full body workout #2
- Full body workout #3

### Avec Véronique:

- Essentric #1
- Essentric #2
- Essentric #3.

### Avec Caroline:

- Stretching #1
- Ventre & fesses de fer #1

### Avec Stéphanie:

- Pilates #1

## INSCRIPTION - FORFAIT ILLIMITÉ

## DESCRIPTIONS

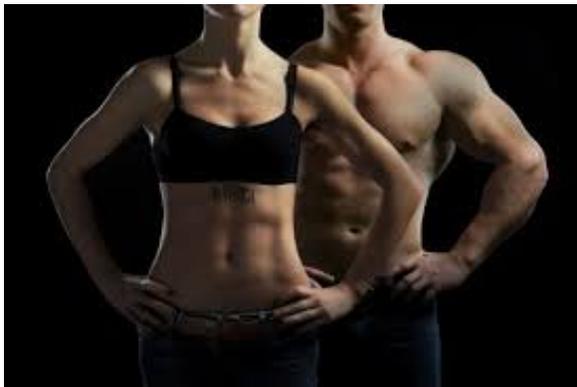
Voici la descriptions de quelques cours qui ont été ajoutés dernièrement.



### Focus 30

Entraînement de musculation et cardio de 30 minutes animé par Sebastian. Chacune des capsules cible des groupes musculaires différents.

La formule suggéré est de suivre le programme de 4 entraînements par semaines.



### Entraînement du chef!

Chaque samedi matin 9h, votre entraîneur vous attends avec son choix du chef. Un entraînement de musculation & cardio sous différentes formes:

- P90X
- Body Shape
- HIIT
- Insanity

### Full body Workout



Le cours propose des exercices variés d'amincissement localisés au niveau des abdominaux, des fessiers, des cuisses et des pectoraux, le tout dans une ambiance musicale dynamisante. Les séances sont spécialement conçues pour affiner et tonifier la silhouette.

## Piloxing

Le Piloxing est un programme de fitness passionnant qui allie le meilleur du Pilates et de la Boxe en une séance d'entraînement fractionné de haute intensité.



## Zumba Circuit

Idéal pour les fans de Zumba qui veulent ajouter des exercices en circuit. Le cours est composé d'une partie échauffement et danse au début et ensuite on débute avec le circuit qui alterne : 1 minute de Zumba / 1 minute de musculation. Donc, la parfaite combinaison pour travailler Cardio et Tonus.



## Zumba

Les cours de Zumba® vous feront vivre une heure de plaisir intense. C'est un cours de danse/mise en forme qui fusionne des danses latines, africaines, orientales et plusieurs autres. C'est un exercice cardiovasculaire important qui enchaîne des périodes à forte intensité, suivi de périodes moins intenses. Cette



technique d'entrainement par intervalles est très efficace pour brûler beaucoup de calories et par conséquent pour perdre du poids ou maintenir un poids santé





**FOCUS STUDIO - 77 BOUL LAURIER, ST-HILAIRE - 450-446-9191 - WWW.FOCUSSTUDIO.CA**



Êtes-vous connectez à notre groupe privé Facebook ?

Ce groupe est spécialement conçu pour vous. Nous y publions fréquemment des informations spontanées sur les cours.

Nous utiliserons beaucoup ce moyens de communication rapide dans les prochains jours. Assurez-vous d'y être.

Joignez-vous



Focus studio

[info@focusstudio.ca](mailto:info@focusstudio.ca)

450-446-9191

[www.focusstudio.ca](http://www.focusstudio.ca)

77 boul Laurier, St-Hilaire

Focus Studio | 77 Boul Laurier, St-Hilaire, Quebec j3h 3n3 Canada

[Unsubscribe {recipient's email}](#).

[Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)

Sent by [info@focusstudio.ca](mailto:info@focusstudio.ca) powered by



Try email marketing for free today!