

## Essentrics® avec Michèle : Programmation Hiver 2019

Jour	Cours	Détails
Lundi	Essentrics®	Où : Salle communautaire Saint-Laurent (6822 Chemin Royal) Quand : 16h45 à 17h45 Durée : 10 semaines (du 14 janvier au 18 mars) Coût : 100.00\$ Modalités d'inscription : Par courriel à micheleroy56@gmail.com ou par téléphone au 418-717-5554 Organisé par : La municipalité de Saint-Laurent de l'Île d'Orléans
Lundi	Essentrics®	Où : Salle communautaire Saint-Laurent (6822 Chemin Royal) Quand : 18h00 à 19h00 Durée : 10 semaines (du 14 janvier au 18 mars) Coût : 100.00\$ Modalités d'inscription : Par courriel à micheleroy56@gmail.com ou par téléphone au 418-717-5554 Organisé par : La municipalité de Saint-Laurent de l'Île d'Orléans
Mardi	Essentrics®	Où : Chalet Bourg-Royal (1435 boul. Louis XIV) Quand : 9h00 à 10h00 Durée : 12 semaines (du 8 janvier au 26 mars) Coût : 82.00\$ Modalités d'inscription : En ligne à <a href="http://www.loisirsbourgroyal.com">http://www.loisirsbourgroyal.com</a> Organisé par : Loisirs Bourg-Royal Inc. (Ville de Québec)
Mardi	Essentrics®	Où : Chalet du Parc Terrasse Bon-Air (1085, 60e Rue Est) Quand : 13h00 à 14h00 Durée : 12 semaines (du 8 janvier au 26 mars) Coût : 82.00\$ Modalités d'inscription : En ligne à <a href="https://www.loisirsbourassa.com">https://www.loisirsbourassa.com</a> Organisé par : Les Loisirs Bourassa (Ville de Québec).
Mardi	Essentrics®	Où : Chalet du Parc Terrasse Bon- Air (1085, 60e Rue Est) Quand : 18h00 à 19h00 Durée : 12 semaines (du 8 janvier au 26 mars) Coût : 82.00\$ Modalités d'inscription : En ligne à <a href="https://www.loisirsbourassa.com">https://www.loisirsbourassa.com</a> Organisé par : Les Loisirs Bourassa (Ville de Québec).
Mercredi	Essentrics®	Où : Centre Communautaire Lucien-Borne (100 Chemin Sainte-Foy) Quand : 18h00 à 19h00 Durée : 14 semaines (du 9 janvier au 10 avril) Coût : 95.00\$ pour les résidents et 142.50\$ pour les non résidents Modalités d'inscription : En ligne à <a href="https://www.loisirsdufaubourg.com">https://www.loisirsdufaubourg.com</a> Organisé par : Les Loisirs du Faubourg (Ville de Québec)
Jeudi	Essentrics®	Où : Chalet Bourg-Royal (1435 boul. Louis XIV) Quand : 10h15 à 11h15 Durée : 12 semaines (du 10 janvier au 28 mars) Coût : 82.00\$ Modalités d'inscription : En ligne à <a href="http://www.loisirsbourgroyal.com">http://www.loisirsbourgroyal.com</a> Organisé par : Loisirs Bourg-Royal Inc. (Ville de Québec)
Jeudi	Essentrics®	Où : Chalet du Parc Terrasse Bon- Air (1085, 60e Rue Est) Quand : 13h00 à 14h00 Durée : 12 semaines (du 10 janvier au 28 mars) Coût : 82.00\$ Modalités d'inscription : En ligne à <a href="https://www.loisirsbourassa.com">https://www.loisirsbourassa.com</a> Organisé par : Les Loisirs Bourassa (Ville de Québec).

Pour toute question additionnelle sur la technique Essentrics® n'hésitez pas à naviguer sur ma page Facebook (@essentricsavecmichele) ou sur mon site internet (<http://micheleetclaudel.ca/essentrics-qui/>) ; vous y trouverez quelques articles qui pourraient répondre à vos questions.

Si vous avez d'autres questions, vous pouvez me joindre par courriel ([micheleroy56@gmail.com](mailto:micheleroy56@gmail.com)) ou par téléphone (418-717-5554).