



Le Point Spécifik

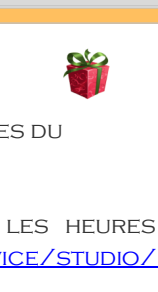


BONJOUR,

SPÉCIFIK PERFORMANCE N'ÉCHAPPE PAS À CETTE PÉRIODE DE L'ANNÉE ET VOUS OFFRE SA VERSION DU POINT SPÉCIFIK DU TEMPS DES FÊTES : IDÉE CADEAU, SUGGESTION D'ACTIVITÉ AINSI QUE DES CONSEILS JUDICIEUX DE VOS ENTRAÎNEURS POUR GARDER LA FORME PENDANT CE TEMPS DES RÉJOISSANCES!

BONNE LECTURE ET JOYEUSES FÊTES!

LE POINT SPÉCIFIK



HORAIRE DU TEMPS DES FÊTES



POUR LA PÉRIODE DE FESTIVITÉS, LE STUDIO SPÉCIFIK FERMERA SES PORTES DU

24 DÉCEMBRE AU 3 JANVIER INCLUSIVEMENT.

NOUS VOUS INVITONS À CONSULTER LA PAGE SUIVANTE POUR CONNAÎTRE LES HEURES D'OUVERTURE MODIFIÉES DU 21 AU 23 DÉCEMBRE : WWW.SPECIFIK.CA/SERVICE/STUDIO/HORAIRE

IL SERA NÉANMOINS POSSIBLE DE RÉSERVER DES ENTRAÎNEMENTS PRIVÉS PENDANT CETTE PÉRIODE. SVP NOUS AVISER DÈS QUE POSSIBLE. À PARTIR DU 23 DÉCEMBRE, IL SERA PLUS DIFFICILE DE COMMUNIQUER AVEC NOUS.

DÉFI DU MOIS : GAGNANTS DE NOVEMBRE

BRAVO À NOS GAGNANTS :

INDIVIDUEL : GENEVIÈVE DUFRESNE

ÉQUIPE : CHARLES LAMONTAGNE



TOP 10 POUR LIMITER LES DÉGÂTS

BÉNÉFICIEZ DES TRUCS DE NOTRE ÉQUIPE DE PROFESSIONNELS POUR GARDER LA FORME PENDANT LE TEMPS DES FÊTES OU DU MOINS, LIMITER LES DÉGÂTS !

PRENEZ CONNAISSANCE DES **10 SUGGESTIONS** DE DAVID, CHARLES ET ALEX.

CERTIFICAT CADEAU

OFFREZ AUX GENS QUE VOUS AIMEZ LE POUVOIR DE CHANGER LEUR VIE.

SPÉCIFIK PERFORMANCE A LA SOLUTION CADEAU À VOTRE CASSE-TÊTE DU TEMPS DES FÊTES : UN CERTIFICAT CADEAU SPÉCIFIK ! IL N'Y A PAS PLUS BEAU CADEAU QU'OFFRIR À CEUX QU'ON AIME UNE OPPORTUNITÉ DE REMISE EN FORME. OFFREZ UNE ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE OU SIMPLEMENT UNE SÉANCE AVEC UN ENTRAÎNEUR PRIVÉ.

LES CERTIFICATS CADEAUX SERONT DISPONIBLES AU BUREAU. PASSEZ NOUS VOIR !

UN GESTE HÉROÏQUE

SPÉCIFIK DÉSIRE SOULIGNER LE GESTE HÉROÏQUE D'ALEXANDRE DORÉ !

EN EFFET, ALEXANDRE DORÉ A SAUVÉ UNE PRÉCIEUSE VIE EN INTERVENANT AUPRÈS D'UNE PERSONNE EN DÉTRESSE LORS D'UN ENTRAÎNEMENT AU CENTRE CLAUDE ROBILLARD. IL A DÙ PRATIQUER LA RÉANIMATION CARDIORESPIRATOIRE PENDANT DE LONGUES MINUTES.

SPÉCIFIK EST TRÈS FIER DE LUI ET CONSIDÈRE CE GESTE COMME HÉROÏQUE, BRAVO ALEX !

QUE SE PASSE-T-IL EN DÉCEMBRE CHEZ SPÉCIFIK?

SOIRÉE DE QUILLES, SAMEDI 12 DÉCEMBRE DÈS 19H30

POUR LES MORDUS DE QUILLES, JOIGNEZ-VOUS À L'ÉQUIPE SPÉCIFIK AFIN DE LEVER DES FONDS POUR LA **SOCIÉTÉ DE LA LEUCÉMIE ET LYMPHOME DU CANADA**.

NOUS SOMMES À LA RECHERCHE DE JOUEURS AFIN DE COMPLÉTER NOTRE ÉQUIPE.

QUAND : SAMEDI, 12 DÉCEMBRE À 19H30
OÙ : DARLING BOWLING, 3350 RUE ONTARIO EST
COMBIEN : 20\$ PAR JOUEUR
POURQUOI : POUR UNE BONNE CAUSE !

RSVP À GENEVIEVE@SPECIFIK.CA AVANT LE 8 DÉCEMBRE.



WWW.SPECIFIK.CA



Pour supprimer votre nom de notre liste d'abonnés, [cliquez ici](#).

N'hésitez pas à transférer cette infolettre à toute personne qui serait intéressée par l'activité physique.

Si ce courriel vous a été transféré et que vous êtes intéressé à faire partie de notre liste de distribution, [cliquez ici](#).