



# Le Point Spécifik

BONJOUR,

JE SUIS DE RETOUR ET MES PATRONS ONT FAIT LE PLEIN D'ÉNERGIE. ATTACHEZ VOTRE TUQUE, ÇA VA BRASSER CET AUTOMNE : ENTRAÎNEMENTS DE GROUPE ET TECHNIQUE DE COURSE, ENTRAÎNEMENTS SEMI-PRIVÉS, ETC. BREF, TOUT CE QU'IL FAUT POUR SE MOTIVER À SE REMETTRE EN FORME OU SIMPLEMENT GARDER LA FORME !

N'HÉSITÉZ PAS À VISITER NOTRE SITE WEB ET Y CONSULTER NOTRE NOUVELLE VIDÉOTHÈQUE. VOUS Y RETROUVÉREZ PLUSIEURS VIDÉOS ÉDUCATIFS CLASSÉS PAR GROUPES MUSCULAIRES.

BONNE RENTRÉE À TOUS ET GARDEZ VOS BONNES HABITUDES DE VIE, C'EST PAYANT !

CORDIALEMENT,

LE POINT SPÉCIFIK

*Beaucoup de sportifs ont des choses à dire. Peu sont entendus.*

Fabien Canu



## HORAIRE D'AUTOMNE ET FÊTE DU TRAVAIL

DÈS SEPTEMBRE, LE STUDIO RETOURNERA À SES HEURES D'OUVERTURE RÉGULIÈRES :

LUNDI AU JEUDI :	6 H 30 À 19 H 30
VENDREDI :	7 H 00 À 19 H 00
SAMEDI :	9 H 00 À 13 H 00
DIMANCHE :	FERMÉ

LE STUDIO SERA **FERMÉ SAMEDI 5 SEPTEMBRE** POUR LE WEEKEND DE LA FÊTE DU TRAVAIL. IL SERA PAR CONTRE OUVERT LUNDI 7 SEPTEMBRE DÈS 9 HEURES. RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT VOTRE ENTRAÎNEMENT PRIVÉ POUR VOTRE JOURNÉE DE CONGÉ.

## HA OUI ! VRAIMENT ?

- LISEZ L'ARTICLE SUR [L'HALTÉROPHILIE](#) ÉCRIT PAR ALEXANDRE DORÉ, KINÉSIOLOGUE CHEZ SPÉCIFIK.

## QUE SE PASSE-T-IL EN SEPTEMBRE CHEZ SPÉCIFIK ?

**ENTRAÎNEMENT OUVERT À TOUS DE TYPE « MILITAIRE »**

INVITEZ VOS AMIS, VOTRE CHUM OU VOTRE BLONDE, VOS ENFANTS ET MÊME VOTRE VOISIN !

PROFITEZ DE L'EXPERTISE DE NOS KINÉSIOLOGUES ET PARTICIPEZ À NOTRE PREMIER ENTRAÎNEMENT EXTÉRIEUR DE TYPE « MILITAIRE » DONNÉ PAR ALEXANDRE DORÉ.

VENEZ VARIER VOTRE ENTRAÎNEMENT, PROFITER DE L'AUTOMNE ET CHANGER LE MAL DE PLACE AVEC VOS PROCHES. L'ENTRAÎNEMENT SERA CONÇU EN FONCTION DES DIFFÉRENTS NIVEAUX DE TOUS ET CHACUN, IL N'Y A DONC AUCUNE INQUIÉTUDE À AVOIR. ESSAYEZ-LE, VOUS NE LE REGRETTÉREZ PAS ET EN PLUS, VOUS BRÛLÉREZ LES CALORIES DU WEEKEND !

**QUOI :** ENTRAÎNEMENT EXTÉRIEUR DE TYPE « MILITAIRE »

**QUAND :** DIMANCHE, 27 SEPTEMBRE À MIDI

**OÙ :** PARC LAURIER (RENCONTRE AU COIN DES RUES BOYER ET LAURIER)

**COÛT :** CLIENTS SPÉCIFIK: 8\$

INVITÉS: 10\$

(LES TAXES SONT INCLUSES)

**RSVP. ON VOUS Y ATTEND.**

TOUS LES DÉTAILS DES ENTRAÎNEMENTS SUR LA TECHNIQUE DE COURSE ET LES CIRCUITS SEMI-PRIVÉS VOUS SERONT COMMUNIQUÉS DANS LES PROCHAINS JOURS.

N'HÉSITÉZ PAS À COMMUNIQUER AVEC NOUS POUR TOUTES QUESTIONS !

## LA BOÎTE AUX LETTRES POUR LES TIMIDES

ALLEZ, NE FAITES PAS LES TIMIDES ET FAITES-MOI PART DE VOS COMMENTAIRES, MES PATRONS M'ONT ENGAGÉ POUR ÇA !

[genevieve@specifik.ca](mailto:genevieve@specifik.ca)



[WWW.SPECIFIK.CA](http://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 vous êtes intéressé à faire partie de notre liste de distribution, [cliquez ici](#).