

IMPROVING POSTURE AND FLEXIBILITY
AMÉLIORER VOTRE POSTURE ET VOTRE FLEXIBILITÉ

GETTING INTO SHAPE
FOR THE FIRST TIME
MEILLEUR FORME PHYSIQUE
POUR LA PREMIÈRE FOIS

GETTING BACK INTO SHAPE AFTER SOME DOWN-TIME
RETROUVER VOTRE FORME PHYSIQUE

TRAINING FOR A SPORT OR ACTIVITY
ENTRAÎNEMENT POUR UN SPORT

OU UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

REHABILITATING FROM AN
INJURY, ILLNESS OR SURGERY

RÉHABILITATION SUITE À UNE BLESSURE, MALADIE OU UNE INTERVENTION CHIRURGICALE

MANAGING STRESS AND BUILDING SELF-CONFIDENCE

GÉRER VOTRE STRESS

AUGMENTER VOTRE CONFIANCE EN SOI

ALLEVIATING ACHES AND PAINS

SOULAGER VOS DOULEURS

Enjoy the bliss and benefit of pilates
exercise at STUDIO PRAXIS. Sign up for an
entrance assessment and get :

Profiter des bénéfices du Pilates au
STUDIO PRAXIS Inscrivez vous à une séance
d'introduction et obtenez:

5 FREE

5 GRATUITEMENT

Reformer classes (Value of \$120)

séances de Reformer (d'une valeur de \$120)

www.studiopraxis.com · 376 Victoria Avenue in Westmount · (514) 486 9949

*Offer Valid until March 31, 2010 · Valide jusqu'au 31 mars 2010



(praxis)

PILATES