



Stretch & Strengthen Exercise Series

Join us to stretch, strengthen, and boost your energy with a resistance band class. Let's move and feel better together!

Briya Ontario campus

11:35 am - 12:05 pm

Week 1: March 23 & 25

Week 2: March 30 & April 1

Week 3: April 7 & 8

Childcare provided

Questions? Contact
Johanna on
Whatsapp:
612-408-9706

Acompáñanos a estirar, fortalecer y aumentar tu energía con una clase de banda de resistencia. ¡Movámonos y sintiéndonos mejor juntos!

Campus Briya Ontario

11:35 am - 12:05 pm

Semana 1: 23 y 25 de marzo

Semana 2: 30 de marzo y 1 de abril

Semana 3: 7 y 8 de abril

Cuidado de niños
disponible

¿Preguntas? Contacta
a Johanna por
Whatsapp: 612-408-
9706

በተቃውሞ ባንድ ክፍል ፖስታልን ለመለጠጥ፣ ለማጠናከር እና ለማሳደግ ይቀላቀሉን። ከብረን እንንቀሳቀስ እና ጥሩ ስሜት እንዲሰማን!

Briya Ontario ካምፓስ

11:35 am - 12:05
ሰዓት

1ኛው ሳምንት: መጋቢት 23 እና 25

2ኛ ሳምንት: መጋቢት 30 እና ኤፕሪል 1

3ኛው ሳምንት: ኤፕሪል 7 እና 8

3ኛው ሳምንት:
ጌብረዋሪ 24 እና 26

የልጅ እንክብካቤ
ተሰጥቷል

ጥያቄዎች? ተገናኝ
ዮሃና በዋትሳፕ
612-408-9706

Rejoignez-nous pour vous étirer, vous muscler et booster votre énergie avec un cours de bandes de résistance. Bougeons et sentons-nous mieux ensemble !

Campus Briya Ontario

11h35 - 12h05

Semaine 1 : 23 et 25 mars

Semaine 2 : 30 mars et 1er avril

Semaine 3 : 7 et 8 avril

Semaine 4 : 24 et 26 février

Garde d'enfants
assurée

Des questions ?
Contactez
Johanna sur
WhatsApp :
612-408-9706