

# FITNESS



*CARDIO, PARCOURS TRAINING, STRETCHING*



PALAIS DES SPORTS

**LUNDI**

**de 10h à 11h**

Gymnase PAUL ELUARD

**LUNDI ET MERCREDI**

**de 12h à 13h**

Centre Sportif du MONT VALERIEN

**MARDI ET JEUDI**

**de 12h à 13h**

Gymnase PIERRE DE COUBERTIN

**MARDI**

**de 19h à 20h + 20h à 21h**

**JEUDI**

**de 20h30 à 21h30**

*Entretien corporel, fitness forme, renforcement musculaire et gym douce, des exercices variés et rythmés avec des professeurs dynamiques sur fond musical.*

[www.nanterregym.fr](http://www.nanterregym.fr)

[www.esnanterre.com](http://www.esnanterre.com)

[info@nanterregym.fr](mailto:info@nanterregym.fr)