

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| PALAIS DES SPORTS | LUNDI  FATIMA | 10h00-11h00 | 1h | Culture Physique |
| 11h00-12h00 | 1h | Gym Stretching (40’ renforcement musculaire, 20’ étirements) |
| (JEUDI) | (20h00-21h00) | 1h | Sous réserve |
| Gymnase PAUL ELUARD | LUNDI  PEGGY | 12h00-12h45 | 45’ | Body Sculpt (musculation et cardio pour redessiner la silhouette) |
| 12h45-13h30 | 45’ | Gymnastique posturale |
| MERCREDI  JOHANNA | 12h00-12h45 | 45’ | Full Body (renforcement de tout le corps) |
| 12h45-13h30 | 45’ | CAF (Cuisses Abdos Fessiers) |
| Centre sportif MONT VALERIEN | MARDI  HANAN | 12h00-12h45 | 45’ | Renforcement musculaire |
| 12h45-13h30 | 45’ | Stretching |
| JEUDI  JOHANNA | 12h00-12h45 | 45’ | MIX CRS (15’ Cardio, 15’Renfo musculaire, 15’ Stretching) |
| 12h45-13h30 | 45’ | Circuit Minceur / Tabata (Circuit d’exercices / Travail cardio) |
| Gymnase PIERRE DE COUBERTIN | MARDI  ELODIE | 19h00-20h00 | 1h | Renforcement musculaire, Stretching, Coordination, Equilibre |
| 20h00-21h00 | 1h | Gymnastique douce, Stretching |
| (21h00-22h00) | 1h | Renforcement musculaire, Gymnastique d’entretien ludique |
| JEUDI  HANAN | 20h00-21h00 | 1h | Cardio |
| 21h00-22h00 | 1h | Stretching |

|  |  |
| --- | --- |
| 1 cours 45’ | 240€ |
| 1 cours 1h | 260€ |
| 2 cours 45’ | 280€ |
| 1 cours 1h + 1 cours 45’ | 290€ |
| 2 cours 1h | 300€ |
| Forfait tous cours | 320€ |



Johanna Hanan Elodie

[www.nanterregym.fr](http://www.nanterregym.fr) [www.esnanterre.com](http://www.esnanterre.com) 🖂 [info@nanterregym.fr](mailto:info@nanterregym.fr)