

Lundi

12h15 12h45

**Cardio Fit
Boxing**

12h45 13h15

**Renforcement
musculaire**

18h45 19h30

STEP confirmé

19h30 20h00

Body Barre

20h00 20h30

Grit Cardio

Mardi

12h15 12h45

Grit Cardio

12h45 13h15

Pilates

18h45 19h15

Grit Strenght

19h15 19h45

**Cuisses-Abdos
Fessiers**

19h45 20h30

**Circuit
training**

Mercredi

12h15 12h45

**Renforcement
musculaire**

12h45 13h15

**Abdos
Fessiers**

18h45 19h45

Zumba

Jeudi

12h15 12h45

Body Barre

12h45 13h15

Grit Plyo

18h45 19h15

Grit Plyo

19h15 20h00

**Renforcement
musculaire**

20h00 20h30

**Cuisses-Abdos
Fessiers**

Vendredi

12h15 13h15

Zumba

Cours de GRIT Cardio uniquement sur
réservation avec supplément

Samedi

11h00 11h30

**Renforcement
musculaire**

11h30 12h00

Stretching

**Perf
Nform**
Antony
www.perfntorm.fr