

## PLANNING - AVRIL 2017

LUNDI		
STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO BIKING
		10h00 - 10h45 <b>BIKING</b>
10h45 - 11h15 <b>100% ABDOS</b>		
12h30 - 13h15 <b>INTERVAL TRAINING</b>		
17h30 - 18h15 <b>BODY BARRE</b>	17h30 - 18h00 <b>ABDOS FESSIERS</b>	
18h20 - 19h00 <b>ZUMBA</b>		18h00 - 18h45 <b>BIKING</b>
19h05 - 19h50 <b>CARDIO BOXE</b>	19h00 - 19h45 <b>BODY SCULPT</b>	19h00 - 19h45 <b>BIKING</b>
20h00 - 21h15 <b>YOGA</b>	19h50 - 20h35 <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	

MARDI		
STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO BIKING
10h00 - 11h00 <b>GYM BALL</b>		
11h00 - 11h30 <b>STRETCH</b>		
12h30 - 13h15 <b>PILATES</b>		
17h30 - 18h00 <b>STEP DÉBUTANT</b>	17h45 - 18h45 <b>DOS ET POSTURE</b>	18h00 - 18h45 <b>BIKING</b>
18h00 - 18h45 <b>INTERVAL TRAINING</b>		
18h45 - 19h30 <b>ZUMBA</b>	18h45 - 19h30 <b>BODY SCULPT</b>	
19h30 - 20h30 <b>CARDIO BOXE</b>	19h30 - 20h00 <b>100% ABDOS</b>	19h30 - 20h30 <b>BIKING</b>
	20h00 - 20h30 <b>STRETCH</b>	

MERCREDI		
STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO BIKING
7:00 - 8:00 <b>GOOD MORNING</b>		
10h00 - 10h30 <b>BODY BARRE</b>		
10h30 - 11h00 <b>CARDIO BOXE</b>		
11h00 - 11h30 <b>ABDOS FESSIERS</b>		
12h30 - 13h15 <b>YOGA</b> <small>NEW</small>		12h30 - 13h15 <b>BIKING</b>
17h30 - 18h15 <b>BODY SCULPT</b>		
18h15 - 19h00 <b>STEP INTERMÉDIAIRE</b>		18h15 - 19h00 <b>BIKING</b>
19h00 - 19h45 <b>BODY BARRE</b>	19h00 - 19h45 <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	
19h45 - 20h45 <b>INTERVAL TRAINING</b>	19h45 - 20h45 <b>PILATES</b>	

JEUDI	
STUDIO 2	STUDIO 1
10h00 - 11h00 <b>PILATES</b>	
11h00 - 11h30 <b>YOGA STRETCH</b>	
12h30 - 13h15 <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	
17h30 - 18h00 <b>STEP DÉBUTANT</b>	
18h00 - 18h30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	
18h30 - 19h15 <b>LIA</b>	18h30 - 19h15 <b>BIKING</b>
19h15 - 20h00 <b>ZUMBA</b>	19h15 - 20h00 <b>BODY SCULPT</b>
20h00 - 20h50 <b>YOGA</b>	20h00 - 20h45 <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>

VENDREDI
STUDIO 2
10h00 - 11h00 <b>CIRCUIT MINCEUR</b>
12h30 - 13h15 <b>BODY BARRE</b>
16h45 - 17h30 <b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>
17h30 - 18h15 <b>BIKING</b>
18h15 - 19h15 <b>INTERVAL TRAINING</b>
19h15 - 20h00 <b>BODY BARRE</b>
20h00 - 20h45 <b>PILATES</b>

SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 2	STUDIO 2
9h30 - 10h30 <b>YOGA</b>	
10h30 - 11h00 <b>ABDOS FESSIERS</b>	10h30 - 11h00 <b>100% ABDOS</b>
11h00 - 11h45 <b>BODY BARRE</b>	11h00 - 12h00 <b>INTERVAL TRAINING</b>
11h45 - 12h30 <b>BIKING</b>	12h00 - 12h30 <b>STRETCH</b>

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- CARDIO TRAINING
- ÉTIREMENTS ET POSTURES
- DANSE
- BIKE (SUR INSCRIPTION)
- HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

CROSS TRAINING	
Mardi	12h30 - 13h15
Mercredi	08h00 - 09h00 19h45 - 20h45
Jeudi	18h00 - 19h00 19h15 - 20h15
Vendredi	18h00 - 19h00 19h00 - 20h00
Samedi	09h30 - 10h30

\*sur réservation

### OUVERT 7/7

LUNDI : 9h00 > 21h30 NEW  
 MARDI, JEUDI, VENDREDI : 9h00 > 21h00  
 MERCREDI : 07h00 > 21h00  
 SAMEDI : 09h00 > 16h00  
 DIMANCHE : 09h00 > 13h00

☎ 09 50 47 14 97

f magicform.bordeaux



🌐 www.magicform-bordeaux.fr

📍 75 Cours d'Albret - 33000 Bordeaux