

Magic Form. PLANNING DES COURS COLLECTIFS

DIJON

TA FORM
À PRIX
MAGIC

LES MILLS
BODYJAM
LES MILLS
BODYATTACK
LES MILLS
BODYCOMBAT
LES MILLS
BODYPUMP

* Yoga : voir tarifs à l'accueil

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
BODYPUMP 9h30 - 10h15	C.A.F. 9h30 - 10h00	Magic Ball 9h30 - 10h15	T-R.X 9h30 - 10h00	Abdos/Fessiers 9h30 - 10h00	BODYPUMP 10h15 - 11h00	Step 10h15 - 11h00
Body Start 10h15 - 11h00	Spécial bras/dos 10h00 - 10h30	BODYPUMP 10h15 - 11h00	Hiit Minceur 10h00 - 10h30	BODYPUMP 10h00 - 10h45	Pilates 11h05 - 11h50	BODYPUMP 11h00 - 11h45
Abdos/Fessiers 11h00 - 11h30	Body Stretch 10h30 - 11h15	BODYCOMBAT 11h00 - 11h30	Body Start 10h30 - 11h15	Stretching 10h45 - 11h15	Biking 11h05 - 11h50	
Stretching 11h30 - 12h00	Cross Training 11h15 - 12h00		Cross Training 11h15 - 12h00			
BODYATTACK 12h30 - 13h15	BODYCOMBAT Pilates 12h30 13h15 / 12h30 13h15	Hiit Minceur 12h30 - 13h15	Biking / Power Flow 12h30 13h15 / 12h15 13h00	BODYPUMP 12h30 - 13h15	BODYATTACK Stretching 12h00 13h00 / 13h00 13h30	Pilates 12h00 - 12h45
Body Gym 14h30 - 15h30	C.A.F. 17h00 - 17h30	Step 17h00 - 17h45	Fesses/Tailles 17h00 - 17h30	Body Gym 14h30 - 15h30		
Hiit Minceur 17h00 - 17h30	Abdos 17h30 - 18h00	Abdos 17h45 - 18h15	Hiit Minceur / T-R.X 17h30 18h00 / 17h30 18h15	Pilates 15h30 - 16h30		
Abdos 17h30 - 18h00	ZUMBA 18h00 - 18h45	Cross Training 18h00 - 18h45	Func. Train. / Yoga* 18h15 19h00 / 18h15 19h30	C.A.F. 17h00 - 17h45		
BODYCOMBAT / BODYPUMP 18h00 18h45 / 18h00 18h45	Biking 18h00 - 18h45	ZUMBA Street Jazz 18h15 19h00 / 18h00 19h00	BODYJAM 18h15 - 19h00	BODYCOMBAT 17h45 - 18h30		
Biking 18h45 - 19h30	BODYATTACK 18h45 - 19h30	Biking 18h00 - 18h45	BODYATTACK 19h00 - 19h45	Cross Training 17h45 - 18h30		
Street Jazz / BODYJAM 18h45 19h45 / 18h45 19h45	Functional Training 19h00 - 19h45	BODYCOMBAT / BODYPUMP 19h00 19h45 / 19h00 20h00	Biking 19h00 - 19h45	BODYJAM 18h45 - 19h45		
Dancehall 19h45 - 20h45	BODYPUMP 19h45 - 20h30	Pilates 20h00 - 20h45	Dancehall 19h45 - 20h45	Magic Fit 18h45 - 19h30 <small>OU SORTIE EN EXTERIEUR</small>		
Body Stretch 20h00 - 20h45	Power Flow 19h45 - 20h30		Body Stretch 20h00 - 20h45			

www.magicformdijon.fr



MAGICFORMDIJON



MAGICFORM_DIJON

magicformdijon@gmail.com

HORAIRES

De 6h00 à 23h00
Non stop et toute l'année

ADRESSE

10 - 12 Boulevard Carnot
21 000 DIJON
03 80 100 000

SI SAIN

LASER LCC RAMP

JS EVENEMENT
SAM ANIMATION

CEST PAS DROLE C'EST PILO

R.C.S 790 807 366 - Ne pas jeter sur la voie publique. - Création: Kevin dhaudel

Pour une perte de poids rapide, un ventre plat et ferme, venez découvrir le coaching...

Magic Form DIJON

PLANNING DES COURS DE BIKING

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
sprint 6h30 - 7h00	sprint 6h30 - 7h00	sprint 6h30 - 7h00	sprint 6h30 - 7h00	sprint 6h30 - 7h00	sprint 6h30 - 7h00	sprint 6h30 - 7h00
sprint 7h15 - 7h45	sprint 7h15 - 7h45	sprint 7h15 - 7h45	sprint 7h15 - 7h45	sprint 7h15 - 7h45	sprint 7h15 - 7h45	sprint 7h15 - 7h45
RPM 8h00 - 8h45	RPM 8h00 - 8h45	RPM 8h00 - 8h45	RPM 8h00 - 8h45	RPM 8h00 - 8h45	RPM 8h00 - 8h45	RPM 8h00 - 8h45
RPM 9h30 - 10h15	RPM 9h30 - 10h15	RPM 9h30 - 10h15	RPM 9h30 - 10h15	RPM 9h30 - 10h15	sprint 9h00 - 9h30	sprint 9h00 - 9h30
sprint 10h30 - 11h00	sprint 10h30 - 11h00	sprint 10h30 - 11h00	sprint 10h30 - 11h00	sprint 10h30 - 11h00	RPM 9h45 - 10h30	RPM 9h45 - 10h30
RPM 11h15 - 12h00	RPM 11h15 - 12h00	RPM 11h15 - 12h00	RPM 11h15 - 12h00	RPM 11h15 - 12h00	Biking 11h05 - 11h50	sprint 10h45 - 11h15
RPM 12h30 - 13h15	sprint 12h30 - 13h00	RPM 12h30 - 13h15	Biking 12h30 - 13h15	sprint 12h30 - 13h00	sprint 12h00 - 12h30	RPM 11h30 - 12h15
sprint 13h30 - 14h00	RPM 13h30 - 14h15	sprint 13h30 - 14h00	sprint 13h30 - 14h00	sprint 13h15 - 13h45	RPM 12h45 - 13h30	sprint 12h30 - 13h00
RPM 14h30 - 15h15	RPM 14h30 - 15h15	RPM 14h30 - 15h15	RPM 14h30 - 15h15	RPM 14h00 - 14h45	sprint 13h45 - 14h15	RPM 13h15 - 14h00
sprint 15h30 - 16h00	sprint 15h30 - 16h00	sprint 15h30 - 16h00	sprint 15h30 - 16h00	sprint 15h00 - 15h30	RPM 14h30 - 15h15	sprint 14h15 - 14h45
RPM 16h15 - 17h00	RPM 16h15 - 17h00	RPM 16h15 - 17h00	RPM 16h15 - 17h00	RPM 15h45 - 16h30	sprint 15h30 - 16h00	RPM 15h00 - 15h45
RPM 17h15 - 18h00	sprint 17h15 - 17h45	sprint 17h15 - 17h45	sprint 17h15 - 17h45	sprint 16h45 - 17h15	RPM 16h15 - 17h00	sprint 16h00 - 16h30
Biking 18h45 - 19h30	Biking 18h00 - 18h45	Biking 18h00 - 18h45	RPM 18h00 - 18h45	RPM 17h30 - 18h15	sprint 17h15 - 17h45	RPM 16h45 - 17h30
sprint 19h45 - 20h15	sprint 19h00 - 19h30	sprint 19h00 - 19h30	Biking 19h00 - 19h45	RPM 18h45 - 19h30	RPM 18h00 - 18h45	sprint 17h45 - 18h15
RPM 20h30 - 21h15	RPM 20h00 - 20h45	RPM 19h45 - 20h30	sprint 20h00 - 20h30	sprint 20h15 - 20h45	sprint 19h00 - 19h30	RPM 18h30 - 19h15
sprint 21h30 - 22h00	sprint 21h00 - 21h30	sprint 20h45 - 21h15	RPM 20h45 - 21h30	RPM 21h00 - 21h45	RPM 19h45 - 20h30	sprint 19h30 - 20h00
RPM 22h15 - 22h45	RPM 21h45 - 22h30	RPM 21h30 - 22h00	sprint 21h30 - 22h00	RPM 22h00 - 22h45	sprint 20h45 - 21h15	RPM 20h15 - 21h00
		sprint 22h15 - 22h45	sprint 22h15 - 22h45		RPM 21h30 - 22h00	sprint 21h15 - 21h45

LES MILLS
RPM
sprint

LES COURS DE SPRINT ET RPM SONT DES VIDÉOS PLANNIFIÉES, LES COURS DE BIKING RESTENT INCHANGÉS AVEC VOTRE COACH.

sprint
22h15 - 22h45

RPM
22h00 - 22h45