

!! PLANNING 2017 !!

magic
FORM

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

FONTENAY AUX ROSES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00 Yoga 11h00	09h45 Gym Douce 10h30	09h30 Postural Shape 10h15	09h30 Total Body 10h15	09h30 Biking 10h15	10h30 Step 11h15	10h30 C.A.F. 11h15
11h00 Pilates 11h45	10h30 Body Sculpt 11h15	10h15 Abdos Flash 10h30	10h15 Abdos Flash 10h30	10h15 Body Zen 11h00	11h15 Body Barre 12h00	11h15 ZUMBA 12h15
11h45 Stretching 12h15		10h30 HIIT 11h00	10h30 Yoga ^{NEW!} 11h15	11h00 Fit Ball ^{NEW!} 11h45		

*Magic Form
la Forme comme on l'aime !*

12h15 C.A.F. 13h00	12h15 Biking 13h00	11h00 Fit Ball 11h45	11h15 Pilates 12h00	12h15 Body'sque Fit ^{NEW!} 13h00	12h00 Abdos Fessiers 12h30	12h15 Stretching 12h30
		12h15 Pilates 13h00		13h00 Abdos Flash ^{NEW!} 13h15	12h30 Yoga ^{NEW!} 13h30	
					12h30 Bike Sprint ^{NEW!} 13h00	

18h00 Cross Training 18h30		18h00 Body Zen 18h45	18h15 Body Glide ^{NEW!} 19h00	18h30 Circuit Training ^{NEW!} 19h15	14h30 Circuit Training 15h30
18h30 Abdos Fessiers 19h00	18h30 Biking 19h15	18h45 Magic Pump 19h30	19h00 Djembel 20h00	19h15 STEP 2 ^{NEW!} 20h15	15h30 Abdos Fessiers 16h00
19h00 Biking 19h45	19h15 Abdos Fessiers 19h45	19h30 ZUMBA ^{NEW!} 20h30 Biking	20h00 Pilates 20h45	20h15 Stretching ^{NEW!} 20h30	
19h45 Stretching 20h00	19h45 Step 20h30	20h30 Core Glide ^{NEW!} 21h00			
20h00 ZUMBA 21h00					

- Renfo
- Cardio dance
- Renfo / Cardio
- Cardio
- Etirement / Détente / Renfo

HORAIRES
 LUNDI et MERCREDI : 9h00-22h00
 MARDI, JEUDI et VENDREDI : 9h00-21h00
 SAMEDI : 10h00-17h00
 DIMANCHE : 10h00-14h00

ADRESSE

5 rue d'Estienne d'Orves
 92260 Fontenay aux Roses
 Tel : 01.46.01.03.53

<http://www.magicform-far.fr>
 E-MAIL : contact@magicform-far.fr



les horaires de cours peuvent être amenés à changer dans l'année