

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

Magic Form

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09H45-10H30 REVEIL MUSCULAIRE						
10H30-11H30 CIRCUIT	10H30-11H15 PILATES	10H30-11H30 PILATES	10H30-11H15 BODY BARRE	10H30-11H00 BODY SCULPT	10H30-11H15 BODY SCULPT	10H30-11H00 C.A.F
	11H15-11H30 STRETCHING		11H15-11H30 ABDOS	11H00-11H30 ABDOS FESSIERS	11H15-11H45 CARDIO POWER	11H00-12H00 CARDIO ATTACK
12H30-13H00 HIIT	12H30-13H15 BODY SCULPT	12H30-13H30 CROSS TRAINING	12H30-13H30 STEP	12H30/12H45 ABDO	12H30/13H20 TRX	11H45-12H30 LIA
13H00-13H30 STRETCHING	13H15-13H30 ABDOS	12H30-13H30 ZUMBA		12H45/13H00 LIA		14H30-16H00 SELF DÉFENSE
18H30-19H30 PILATES	18H30-19H15 STEP	18H30-19H30 ZUMBA	18H30-19H15 CIRCUIT	18H30-19H00 TABATA		
19H30-20H30 Djembe!	19H15-19H45 C.A.F	19H30-20H15 YOGA	19H15-20H00 CARDIO POWER	19H00-19H45 BODY BARRE		
20H30-21H00 CHORE	19H45-20H30 BODY BARRE	20H15-20H30 RELAXATION	20H00-20H30 C.A.F	19H45-20H30 PILATES		

• Renforcement • Danse • Cardio • Gym douce



HORAIRES
 Lundi à Vendredi de 8h à 22h sans interruption
 Samedi de 10h à 17h sans interruption
 Dimanche de 10h à 14h sans interruption

NOUS TROUVER
 8 Rue des Frères Lumière - 78370 PLAISIR
 09 51 19 89 98 magic-form.fr
 Retrouvez toute l'actu du club sur :
 Magic Form Plaisir (Facebook icon)
 Magic Form Plaisir (Instagram icon)

LES COURS
 CAF : cuisses-abdos-fessiers
 Body Sculpt : renforcement musculaire
 Djembel : danse cardio Afro
 CHORE / LIA : cours collectif et aérobic fitness

POUR UNE PERTE DE POIDS RAPIDE, UN VENTRE PLAT ET FERME,
VENEZ DÉCOUVRIR LE COACHING !