

Un temps de préparation de 5 minutes est prévu entre chaque cours.  
Pour une perte de poids rapide, un ventre plat et ferme, venez découvrir le coaching ...

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00 - 10h30 <b>STEP 2</b>	10h00 - 11h00 Cuisses Fessiers	10h00 - 11h00 <b>PILATES 2</b>	10h00 - 11h00 <b>Punch'n fit</b>	10h00 - 10h30 <b>CAF</b>	10h30 - 11h15 <b>Punch'n fit</b>	10h30 - 11h30 <b>PILATES 1</b>
10h30 - 11h00 <b>UBOUND</b>	Stretching Relaxation			10h30 - 11h00 Renforcement Musculaire	11h15 - 12h00 <b>Yoga Vinyasa</b>	11h30 - 12h00 <b>ZUMBA</b>
12h30 - 13h15 Renforcement Musculaire	12h30 - 13h15 <b>TOPRIDE</b>	12h30 - 13h30 <b>Boot Camp</b>	12h30 - 13h15 Renforcement Musculaire	12h30 - 13h30 <b>Yoga Vinyasa</b>		
13h15 - 13h30 <b>Stretching</b>	13h15 - 13h30 <b>Abdos flash</b>		13h15 - 13h30 <b>Stretching</b>			
18h00 - 18h30 <b>TOPRIDE</b>	18h00 - 18h45 <b>STEP 1</b>	17h30 - 18h45 <b>Yoga Vinyasa</b>	18h00 - 18h45 <b>TOPRIDE</b>	17h30 - 18h30 <b>PILATES 1</b>		
18h30 - 19h00 <b>Stretching</b>	18h45 - 19h30 <b>UBOUND</b>	18h45 - 19h30 Renforcement Musculaire	18h45 - 19h15 <b>Stretching</b>	18h30 - 19h30 <b>ZUMBA</b>		
19h00 - 19h45 <b>UBOUND</b>	19h30 - 20h15 <b>Boot Camp</b>	19h30 - 20h30 <b>ZUMBA</b>	19h15 - 20h00 <b>STEP 2</b>	19h30 - 19h45 <b>Abdos flash</b>		
19h45 - 20h15 <b>CAF</b>				19h45 - 20h30 <b>UBOUND</b>		



- ZUMBA** : Danse fitness
- VINYASA YOGA** : Gym douce
- CAF** : Cuisses, abdos, fessiers
- STEP** : Cours rythmé et cardio
- ABDOS FLASH** : abdos 15min
- TOP RIDE** : Cours de vélo cardio
- U BOUND** : Cours de trampoline cardio
- BOOT CAMP** : Circuit militaire, musculation et cardio
- STRETCHING** : Etirements, assouplissements musculaires
- PUNCH'N FIT** : Cours inspiré du karaté en étant 100% fitness cardio
- PILATES** : Renforcement musculaire des muscles profonds, gym douce
- RENFO MUSCULAIRE** : Musculation avec le poids du corps ou des charges légères



**HORAIRES**  
Lundi au vendredi : 9h à 21h  
Samedi : 10h à 17h Dimanche : 10h à 14h

**HORAIRES LIBRES : 6H-23H**

**ADRESSE**  
36 rue Milford Haven - 10100 ROMILLY SUR SEINE  
Tél. : 09 80 45 72 38 [www.magicform.fr](http://www.magicform.fr)

Magicformromilly Brunokatia  
 Magic Form Romilly Sur Seine  
 magicromilly  
 Magic\_Romilly  
 Magicformromilly