

PLANNING FITNESS

MAGIC FORM VILLIERS

2019

■ CARDIO ■ DANSE
■ RENFORCEMENT MUSCULAIRE ■ GYM DOUCE

CLAQUETTE* : HORS FORFAIT
 YOGA** : ENTRE DEUX ET TROIS COURS PAR MOIS, RAPPEL PAR NOTIFICATION

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

<p>9:30 ⌚ 30'</p> <p>ABDOS FESSIERS LOMBAIRES</p>	<p>9:30 ⌚ 30'</p> <p>BODY SCULPT</p>	<p>9:30 ⌚ 60'</p> <p>YOGA</p>	<p>9:30 ⌚ 90'</p> <p>BARRE AU SOL</p>	<p>10:00 ⌚ 60'</p> <p>PILATES</p>	<p>10:15 ⌚ 60'</p> <p>BARRE AU SOL</p>	<p>10:15 ⌚ 30'</p> <p>BODY SCULPT</p>
<p>10:00 ⌚ 30'</p> <p>FESSIERS CUISSÉS À LA BARRE</p>	<p>10:00 ⌚ 30'</p> <p>TAILLE ABDOS</p>	<p>10:30 ⌚ 30'</p> <p>BODY SCULPT</p>	<p>10:30 ⌚ 30'</p> <p>BODY SCULPT</p>	<p>11:00 ⌚ 45'</p> <p>STRETCHING</p>	<p>11:15 ⌚ 60'</p> <p>BODY BARRE</p>	<p>10:45 ⌚ 30'</p> <p>ABDOS FESSIERS</p>
<p>10:30 ⌚ 30'</p> <p>STRETCHING À LA BARRE</p>	<p>10:30 ⌚ 30'</p> <p>FESSIERS CUISSÉS</p>	<p>11:00 ⌚ 30'</p> <p>ABDOS FESSIERS</p>			<p>12:30 ⌚ 60'</p> <p>CLAQUETTE*</p>	<p>11:15 ⌚ 60'</p> <p>CROSS TRAINING</p>
	<p>11:00 ⌚ 30'</p> <p>STRETCHING</p>					
<p>12:15 ⌚ 30'</p> <p>FESSIERS CUISSÉS À LA BARRE</p>	<p>12:15 ⌚ 60'</p> <p>CYCLING SALLE 2</p>	<p>12:15 ⌚ 60'</p> <p>INITIATION DANSE CLASSIQUE</p>	<p>12:15 ⌚ 60'</p> <p>BODY BARRE</p>	<p>12:15 ⌚ 60'</p> <p>ZUMBA</p>	<p>12:15 ⌚ 45'</p> <p>CYCLING SALLE 2</p>	<p>12:15 ⌚ 45'</p> <p>CYCLING SALLE 2</p>
<p>12:45 ⌚ 30'</p> <p>ABDOS LOMBAIRES</p>	<p>12:30 ⌚ 60'</p> <p>CROSS POWER</p>					
<p>18:00 ⌚ 45'</p> <p>STEP</p>	<p>17:30 ⌚ 30'</p> <p>STEP DÉBUTANT</p>	<p>17:30 ⌚ 30'</p> <p>TAILLE ABDOS</p>	<p>18:00 ⌚ 60'</p> <p>PILATES</p>	<p>18:00 ⌚ 45'</p> <p>CIRCUIT CARDIO</p>	<p>14:00 ⌚ 60'</p> <p>YOGA**</p>	
<p>18:45 ⌚ 30'</p> <p>TAILLE ABDOS</p>	<p>18:00 ⌚ 30'</p> <p>TAILLE ABDOS</p>	<p>18:00 ⌚ 30'</p> <p>FESSIERS CUISSÉS</p>	<p>19:00 ⌚ 30'</p> <p>TAILLE ABDOS</p>	<p>18:45 ⌚ 60'</p> <p>ZUMBA</p>		
<p>19:15 ⌚ 30'</p> <p>FESSIERS CUISSÉS</p>	<p>18:30 ⌚ 30'</p> <p>FESSIERS CUISSÉS</p>	<p>18:30 ⌚ 45'</p> <p>FIT BOXING</p>	<p>19:30 ⌚ 30'</p> <p>FESSIERS CUISSÉS</p>	<p>19:45 ⌚ 45'</p> <p>CROSS TRAINING</p>		
<p>19:45 ⌚ 60'</p> <p>ZUMBA</p>	<p>19:00 ⌚ 45'</p> <p>CROSS TRAINING</p>	<p>19:15 ⌚ 45'</p> <p>BODY BARRE</p>	<p>20:00 ⌚ 45'</p> <p>CYCLING SALLE 2</p>			
	<p>19:45 ⌚ 30'</p> <p>BODY JUMP</p>			<p>20:00 ⌚ 45'</p> <p>PILATES</p>		
	<p>20:15 ⌚ 60'</p> <p>YOGA</p>					

HORAIRE DU CLUB :
 SEMAINE : 9H - 21H
 MARDI & JEUDI : 9H - 22H
 SAMEDI : 10H - 17H
 DIMANCHE : 10H - 14H

MagicForm
 CLUB DE SPORT

9 RUE LOUIS LENOIR 94350 VILLIERS S/MARNE
 09 80 92 80 11
 PLANNING SUSCEPTIBLE D'ÊTRE MODIFIÉ SANS PRÉAVIS