

**PLANNING COURS COLLECTIFS**  
**AVEC COACH**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H00 - 10H30 REVEIL MUSCULAIRE		10H30 - 11H30 PILATES		10H30 - 11H30 BODY SCULPT	10H30 - 11H30 BODY BARRE
10H30 - 11H30 CIRCUIT					11H30 - 11H45 ABDOS
12H30 - 13H15 HIIT		12H30 - 13H30 CROSS TRAINING		12H30 - 13H30 CARDIO HIIT	11H45 - 12H30 CIRCUIT
13H15 - 13H30 ABDOS FLASH					12H30 - 13H00 STRETCHING

**MagicForm**  
PLAISIR

18H30 - 19H30 BODY BARRE	18H30 - 19H30 BODY BARRE	18H - 19H15 YOGA	18H15 - 19H00 PILATES	18H30 - 19H30 CARDIO BOXE
19H30 - 20H30 CROSS TRAINING	19H30 - 20H30 CIRCUIT	18H30 - 19H30 CROSS TRAINING	19H00 - 20H00 STEP	19H30 - 19H45 ABDOS FLASH
19H30 - 20H30 DJEMBEL		19H30 - 20H30 CARDIO BOXE		19H45 - 20H30 CROSS TRAINING



**DU LUNDI AU VENDREDI / 6H30 - 22H**  
**SAMEDI / 6H30 - 16H**

● **CARDIO** ● **RENFORCEMENT** ● **DANSE** ● **GYM DOUCE** **DIMANCHE / 10H - 14H**