






Magic Form

ROCBARON

-  Gagnez en souplesse, concentration.
-  Booster votre condition physique et brûler un maximum de calories.
-  Méthode de renforcement musculaire rapide de tout le corps !
-  Quand bouger devient plaisir ! La manière la plus fun et conviviale de s'entraîner
-  Kcal Indice concernant la dépense calorique pendant un cours, exprimé en Kcal

PLANNING
COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H00-10H00 CAF 250	9H00-10H00 LES MILLS BODYPUMP 540	9H00-10H00 LES MILLS BODYCOMBAT 740	9H00-10H00 POWER CARDIO 730	8H45-9H45 BODY SCULPT 450	9H30-10H30 POWER TRAINING 600	9H30-10H30 LES MILLS BODYCOMBAT 740
10H00-11H00 PILATES 250	10H00-10H30 HIIT 600	10H00-11H00 PILATES 250	10H00-11H00 CAF 250	9H45-10H45 STRETCHING 220	10H30-11H30 LES MILLS BODYPUMP 540	10H30-11H30 DANCE 550
	10H30-11H00 STRETCHING 220			10H45-11H45 YOGA 220		
12H15-13H15 YOGA 220	12H15-13H15 CAF 250			12H15-13H15 LES MILLS BODYCOMBAT 740		
17H30-18H15 STEP 500	17H45-18H45 LES MILLS BODYCOMBAT 740	17H30-18H15 BIKE 675	18H00-18H45 HIIT 600	17H30-18H15 CAF 250		
18H15-19H15 CAF 250	18H45-19H45 LES MILLS BODYPUMP 540	18H15-19H00 POWER CARDIO 730	18H45-19H30 BODY SCULPT 450	18H15-19H15 LES MILLS BODYPUMP 540		
19H15-20H00 BIKE 675	19H45-20H45 YOGA 220	19H00-20H00 PILATES 250	19H30-20H00 STRETCHING 220	19H15-20H00 BIKE 675		

VERITABLES
COURS
COLLECTIFS
LES MILLS

Scannez
ici



HORAIRES

LUNDI au VENDREDI : 8H00-21H00
SAMEDI : 9H00-17H00
DIMANCHE : 9H00-13H00

MF ROCBARON - ZAC du Fray Redon 83136 ROCBARON
Retrouvez-nous vite sur www.magicform.fr - 04 94 72 54 57