






# Magic Form

## SOLLIES-PONT

PLANNING  
COURS COLLECTIFS

-  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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H45-9H45 100% ABDOS FESSIERS 250	8H45-9H45 LES MILLS BODYPUMP 540	8H45-9H45 CAF 250	8H45-9H45 BODY SCULPT 450	8H45-9H45 PILATES 250	10H00-11H00 ZUMBA 500	10H00-11H00 PILATES 250
9H45-10H45 LES MILLS BODYCOMBAT 740	9H45-10H45 STRETCHING MOBILITY 220	9H45-10H45 PILATES 250	9H45-10H45 STRETCHING 220	9H45-10H45 LES MILLS BODYCOMBAT 740	11H00-12H00 BODY SCULPT 450	11H00-12H00 L.I.A. 530
10H45-11H45 YOGA 220					12H15-13H15 YOGA 220	
12H30-13H15 CAF 250	12H30-13H30 LES MILLS SH'BAM 550	12H30-13H30 LES MILLS BODYPUMP 540	12H30-13H15 CROSS TRAINING 510	12H30-13H30 YOGA 220		
13H15-13H30 STRETCHING 55			13H15-13H30 STRETCHING 55			
17H45-18H15 POWER TRAINING 600	17H30-18H15 BIKE 675	17H45-18H45 STEP 500	17H30-18H30 LES MILLS BODYCOMBAT 555	17H30-18H15 BIKE 675		
18H15-19H15 PILATES 250	18H15-19H00 CAF 250	18H45-19H45 L.I.A. 530	18H30-19H15 100% ABDOS FESSIERS 250	18H15-19H15 LES MILLS BODYPUMP 540		
19H15-20H00 BIKE 675	19H00-20H00 LES MILLS BODYPUMP 540	19H45-20H45 YOGA 220	19H15-20H00 BIKE 675	19H15-20H00 LES MILLS SH'BAM 550		

VERITABLES  
COURS  
COLLECTIFS  
LES MILLS

Scannez  
ici



### HORAIRES

LUNDI au VENDREDI : 6H00-22H00  
SAMEDI : 7H00-17H00  
DIMANCHE : 9H00-13H00

MF SOLLIES - Avenue de l'Arlésienne 83210 SOLLIES-PONT  
Retrouvez-nous vite sur [www.magicform.fr](http://www.magicform.fr) - 04 94 01 03 14