

PLANNING COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h30 - 10h15	09h30 - 10h15	09h30 - 10h15	09h30 - 10h00	09h15 - 10h00	10h15 - 11h00	10h15 - 11h00
CIRCUIT TRAINING	CUISSES ABDOS FESSIERS	PILATES	RENFO	GYM DOUCE	RENFO	CUISSES ABDOS FESSIERS
10h15 - 11h15	10h15 - 11h00	10h15 - 11h00	10h00 - 10h30	10h00 - 10h45	11h00 - 11h30	2 COURS ALÉATOIRES VOIR PROGRAMME ET HORAIRES SUR FACEBOOK, INSTAGRAM, SUR L'APPLICATION MOBILE MAGIC FORM OU EN SALLE LA SEMAINE PRÉCÉDENTE.
GYM DOUCE	MAINTIEN POSTURAL / STRETCHING	CIRCUIT RENFO	LES MILLS BODYCOMBAT	GYM DOUCE	STEP INITIATION DÉBUTANT	
		11h00 - 11h45	10h30 - 11h00	10h45 - 11h30	11h30 - 12h00	
		PILATES	STRETCHING	PILATES	STRETCHING	
12h30 - 13h15	12h15 - 12h30	12h30 - 13h15	12h15 - 12h30	12h30 - 13h15		
RENFO	100% ABDOS	MAINTIEN POSTURAL	100% ABDOS	CIRCUIT TRAINING		
13h15 - 13h30	12h30 - 13h15		12h30 - 13h00			
100% ABDOS	CIRCUIT TRAINING		RENFO			
17h15 - 17h30	17h15 - 17h45	17h30 - 18h15	17h30 - 18h15	17h30 - 18h15		
100% ABDOS	CIRCUIT TRAINING	LIA 1	CIRCUIT TRAINING	BODY BARRE		
17h30 - 18h15	17h45 - 18h30	18h30 - 19h15	18h15 - 18h30	18h15 - 19h00		
BODY BARRE	CUISSES ABDOS FESSIERS	CIRCUIT TRAINING	100% ABDOS	PILATES		
18h15 - 18h45	18h30 - 19h30	19h15 - 19h45	18h30 - 19h15	19h00 - 19h30		
CIRCUIT CARDIO	STEP 2 / LIA 2	CUISSES ABDOS FESSIERS	STEP 1	LES MILLS BODYCOMBAT		
18h45 - 19h45	19h30 - 20h30	19h45 - 20h45	19h15 - 20h00	19h30 - 20h15		
PILOXING	LES MILLS BODYJAM	LES MILLS BODYCOMBAT	MAINTIEN POSTURAL	CIRCUIT TRAINING		
19h45 - 20h30	20h30 - 21h15		20h00 - 20h30			
PILATES	PILATES		AUTO-MASSAGE			



ATTENTION
Pilates
sur réservation
via l'application
MagicForm

BODYJAM : Danse fitness LesMills
BODYCOMBAT : Cardio avec boxe
GYM DOUCE : Renfo / mobilité
STRETCHING : Etirements musculaires
LIA et STEP : Cardio chorégraphié (Step/Lia en alternance de 4 semaines environ - Voir affiche dans le club)

CIRCUIT TRAINING / RENFO : Renfo/cardio sous forme de circuit
PILATES : Tonification des muscles profonds
RENFO : Renforcement musculaire avec petits matériels
MAINTIEN POSTURAL : Tonification des muscles posturaux

BODY BARRE : Renfo avec barres
PILOXING : Danse, renfo, boxe et pilates
AUTO-MASSAGE : Relâchement des tensions musculaires avec matériel

MagicForm
ANGERS