

# PLANNING MagicForm

**7H LUNDI 22H**

09h30 **PILATES**  
10h30

10h30 **YOGA**

**7H MARDI 22H**

09h30 **C.A.F**

10h30 **Stretching**

**7H MERCREDI 22H**

09h30 **FIT BALANCE**  
10h30

10h30 **Pilates**

**7H JEUDI 22H**

09h30 **ZUMBA**  
10h30 **BODYPUMP**

10h30 **BODYPUMP**

11h15 **100% Abdos**

**7H VENDREDI 21H**

09h30 **Cardio Boxe**

10h30 **Pilates**

**9H SAMEDI 20H**

10h00 **RPM**

10h45 **RPM**

11h00 **H.I.I.T.**

11h30 **H.I.I.T.**

11h30 **Step Confirmé**

12h30 **Step Confirmé**

**9H DIMANCHE 20H**

10h30 **ZUMBA**  
11h30 **ZUMBA**

11h30 **Yoga**

12h30 **Yoga**

17h30 **100% Abdos**

17h45 **100% Abdos**

17h45 **H.I.I.T.**

18h15 **H.I.I.T.**

18h15 **Step Evolutif**

19h15 **Step Evolutif**

19h15 **BODYPUMP**

20h00 **RPM**

20h45 **RPM**

18h00 **YOGA**

19h00 **YOGA**

19h00 **ZUMBA**  
20h00 **ZUMBA**

20h00 **Cardio Attack**

21h00 **Cardio Attack**

18h30 **TRX**

19h00 **TRX**

19h00 **Circuit Renfo**

19h30 **Circuit Renfo**

19h30 **Afro Tonic**

20h30 **Afro Tonic**

19h30 **RPM**  
20h15 **RPM**

20h45 **Pole Dance**

21h45 **Pole Dance**

18h00 **Cardio Boxe**

19h00 **Cardio Boxe**

19h00 **BODYPUMP**  
19h45 **BODYPUMP**

20h00 **Step Evolutif**

21h00 **Step Evolutif**

21h00 **KIZOMBA**

22h00 **KIZOMBA**

17h30 **Circuit Training**

18h30 **Circuit Training**

18h30 **LIA**

19h30 **LIA**

17h15 **SALSA**

18h15 **SALSA**

18h15 **BAEHATA**

19h15 **BAEHATA**

## COURS DE CROSS ET DE BOXE

**17h30 - 18h30**

**18h30 - 20h00**

**18h00 - 19h00**

**19h00 - 20h00**

**17h30 - 18h30**

**18h30 - 20h00**

**18h00 - 19h00**

**19h00 - 20h00**

**18h00 - 19h00**

## COACHING PLATEAU

PLANNING COMPLET À PARTIR DU MOIS D'OCTOBRE, SE RENSEIGNER À L'ACCUEIL SUR LES DISPONIBILITÉS

**09h30 - 11h00**

**18h00 - 20h00**

**09h30 - 11h00**

**18h00 - 20h00**

**09h30 - 11h00**

**17h00 - 18h00**

**09h30 - 11h00**

**17h00 - 18h00**

**09h30 - 11h00**

**17h00 - 18h00**

- Réservation nécessaire
- Cours de cardio
- Cours de danse
- Cours Fitness dansé
- Cours Renforcement doux
- Cours Zen
- Cours Renforcement

LAGNY SUR MARNE  
0160313131  
106 AV DU GÉNÉRAL  
LECLERC  
77400 LAGNY SUR MARNE

