

PLANNING MagicForm

7H LUNDI 22H

09h30 **PILATES**
10h30 **YOGA**

12h30 **Cardio Attack**

13h00 **C.A.F**

17h30 **100% Abdos**

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

18h15 **Djembel**

19h15 **BODYPUMP**

20h00 **RPM**

7H MARDI 22H

09h30 **C.A.F**

10h30 **Stretching**

12h30 **Circuit Renfo**

18h00 **YOGA**

19h00 **ZUMBA fitness**

20h00 **Cardio Attack**

7H MERCREDI 22H

09h30 **FIT BALANCE**

10h30 **Pilates**

12h30 **C.A.F**

13h00 **Stretching**

18h00 **TRX**

18h30 **Circuit Renfo**

19h00 **RPM**

20h15 **Pole Dance**

7H JEUDI 22H

09h30 **ZUMBA fitness**

10h30 **FULL BODY**

11h15 **100% Abdos**

12h30 **Pole Dance**

18h00 **BODYPUMP**

19h00 **Cardio Boxe**

20h00 **Step Évolatif**

7H VENDREDI 21H

09h30 **Cardio Boxe**

10h30 **Pilates**

17h30 **Circuit Renfo**

9H SAMEDI 20H

10h00 **RPM**

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

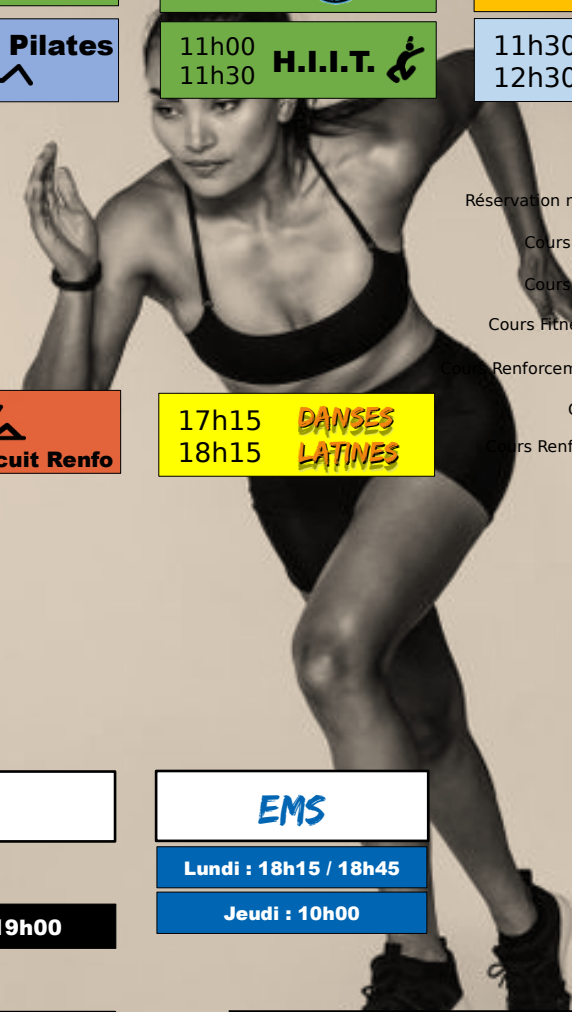
17h15 **DANSES LATINES**

9H DIMANCHE 20H

10h30 **ZUMBA fitness**

11h30 **Yoga**

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



COURS DE CROSS ET DE BOXE

| | | | |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 17h30 - 18h30 | 17h30 - 18h30 | 18h00 - 19h00 | 18h00 - 19h00 |
| 18h30 - 20h00 | 18h30 - 20h00 | | |
| | 19h00 - 20h00 | | |

EMS

Lundi : 18h15 / 18h45

Jeudi : 10h00

COACHING PLATEAU

Se renseigner à l'accueil pour les horaires de rendez-vous COACHING PACK STARTER.

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