

# PLANNING COURS COLLECTIFS

Magic Form  
Troyes

A PARTIR DU 10 JANVIER

## HORAIRES DU CLUB :

SEMAINE 08h-22h

WEEKEND 10h-18h

03 25 41 58 58

magicformtroyes@gmail.com

Tous les cours collectifs sont  
sur réservation dès 08h

Téléchargez notre  
application mobile :

MAGIC FORM FRANCE



MATIN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h - 10h30	CAF	RENFO	ZUMBA	BODY SCULPT	CAF		
10h30 - 11h	SWISS BALL	PILATES	100% ABDOS	SPECIAL FESSIERS	100% ABDOS	SWISS BALL	BODY BARRE
11h - 11h15	STRETCHING		STRETCHING		STRETCHING	CAF	TABATA

MIDI

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h30 - 13h15	ZUMBA	CIRCUIT TRAINING	BODY BARRE	PILATES	CROSS TRAINING

SOIRÉE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
18h - 18h30	CAF	RENFO	100% FESSIERS	YOGA	RENFO MOBILITÉ PROPRIOCEPTION
18h30 - 19h15	STEP	BIKING	CARDIO BOXING	BODY BARRE	BODY SCULPT
19h15 - 20h15	CROSS TRAINING	100% ABDOS	ZUMBA	CROSS TRAINING	100% ABDOS
		20h - 21h CROSS TRAINING	20h - 20h30 100% ABDOS		19h15 - 20h CIRCUIT TRAINING