

Magic Form

ÉPÔNE

PLANNING COURS COLLECTIFS

Merci de vous présenter à l'heure et de laisser vos affaires au vestiaire.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h30 - 10h15 BODY ZEN	09h30 - 10h15 FULL BODY		09h30 - 10h15 CUISSES ABDOS FESSIERS	09h30 - 10h30 PILATES	10h15 - 11h00 CIRCUIT FORME
10h15 - 11h15 AÉROBIE	10h15 - 11h00 STRETCHING		10h15 - 11h00 GYM DOUCE	10h30 - 11h15 BIKING	11h00 - 11h30 ABDOS FESSIERS
11h15 - 15h00 COACHING & ANIMATION PLATEAU	11h15 - 15h00 COACHING & ANIMATION PLATEAU		11h15 - 15h00 COACHING & ANIMATION PLATEAU		11h30 - 12h30 COACHING & ANIMATION PLATEAU
12h45 - 13h15 CUISSES ABDOS FESSIERS	12h30 - 13h15 CIRCUIT TRAINING		12h45 - 13h15 CIRCUIT FORME		14h45 - 15h30 FULL BODY
17h30 - 22h00 COACHING & ANIMATION PLATEAU					15h30 - 16h30 CROSSFIT / TRX
19h00 - 20h00 20h00 - 21h00 CROSS FIT	19h30 - 22h00 COACHING & ANIMATION PLATEAU	18h30 - 22h00 COACHING & ANIMATION PLATEAU	18h00 - 22h00 COACHING & ANIMATION PLATEAU	18h00 - 19h00 19h30 - 22h00 COACHING & ANIMATION PLATEAU	16h30 - 17h30 COACHING & ANIMATION PLATEAU
	18h00 - 18h45 STEP			18h30 - 19h00 BIKING	
19h00 - 20h00 STEP & LIA	18h45 - 19h30 BODY SCULPT	19h00 - 19h30 CAF EXPRESS	19h00 - 20h00 ZUMBA	19h00 - 20h00 CROSS FIT	
20h00 - 20h15 STRETCHING		19h30 - 20h30 STRONG BY ZUMBA	19h00 - 19h45 BIKING	19h30 - 21h00 SELF DEFENSE «FEMMES»	

- Renforcement
- Gym Douce
- Coaching personnalisé
(prendre RDV à l'accueil)
- Danse & Coordination
- Cardio

MAGIC FORM ÉPÔNE

Zone des Beurrons, Rue Fernant Léger
78680 Epône

☎ 01 30 95 67 67
f Magic Form Epone