

PLANNING COURS COLLECTIFS

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

Magic Form ÉPÔNE

Téléchargez l'application
Magic Form



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h30 - 10h15 CUISSSES ABDOS FESSIERS	09h30 - 10h15 FULL BODY		09h30 - 10h15 BODY SCULPT	09h30 - 10h30 PILATES	10h15 - 11h00 FULL BODY
10h15 - 11h00 STRETCHING	10h15 - 11h15 YOGA FITNESS		10h15 - 11h15 PILATES	10h30 - 11h15 BIKING	11h00 - 11h30 SPÉCIAL ABDOS
11h00 - 12h00 COACHING & ANIMATION PLATEAU	11h00 - 14h00 COACHING & ANIMATION PLATEAU		11h00 - 15h00 COACHING & ANIMATION PLATEAU		11h30 - 12h30 COACHING & ANIMATION PLATEAU
12h15 - 13h00 CUISSSES ABDOS FESSIERS			12h15 - 13h00 CROSS FIT		14h30 - 17h30 COACHING & ANIMATION PLATEAU
18h00 - 22h00 COACHING & ANIMATION PLATEAU	18h00 - 22h00 COACHING & ANIMATION PLATEAU	18h00 - 22h00 COACHING & ANIMATION PLATEAU	17h00 - 22h00 COACHING & ANIMATION PLATEAU	19h00 - 22h00 COACHING & ANIMATION PLATEAU	
19h00 - 19h45 BIKING	19h00 - 19h45 BODY SCULPT	19h00 - 20h00 20h00 - 21h00 CROSS FIT	18h30 - 19h15 BIKING		
19h45 - 20h45 CARDIO BOXE	19h45 - 20h00 HIIT		19h15 - 20h00 CUISSSES ABDOS FESSIERS	19h00 - 20h00 CROSS FIT	
			20h00 - 21h00 ZUMBA		

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

MAGIC FORM Épône

Zone des Beurrons, Rue Fernand Léger
78680 Epône

01 30 95 67 67



Magic Form Epone