

PLANNING FITNESS

Magic Form

CACHAN 2024 / 2025

	CARDIO		DANSE
	RENFO		ETIREMENT
			RESPIRATION

LUNDI

AVEC AXEL

MARDI

AVEC TONY

MERCREDI

AVEC REBECCA

JEUDI

AVEC REBECCA

VENDREDI

AVEC RAHIAN

SAMEDI

AVEC NORA


DIMANCHE



AVEC AXEL

 9:30
30' | TAILLE ABDOS

 10:00
30' | FESSIERS
CUISSES

 10:30
30' | STETCHING

 12:15
60' | BODY
BARRE

  18:00
45' | CROSS
TRAINING

 18H45
30' | TAILLE
ABDOS

 19:15
30' | FESSIERS
CUISSES

 19:45
60' | ZUMBA

 19:45
45' | CYCLING

AVEC TONY

 9:30
45' | BODY
BARRE

 10:15
45' | FAC

 12:15
30' | TAILLE ABDOS


 12:45
30' | FESSIERS CUISSES

  17:30
45' | PILATES

 18:15
45' | FAC

  19:00
45' | CROSS
TRAINING

 19:45
45' | BODY JUMP


 9:30
60' | YOGA

  10:30
60' | PILATES


 12:15
60' | YOGA


 18:00
45' | FAC

 18:45
45' | STEP
NIVEAU 1

 19:30
45' | BODY
BARRE

 20:15
30' | STRETCHING

 9:30
60' | PILATES

 10:30
60' | YOGA

  12:15
45' | CROSS
TRAINING

 17:30
45' | FULL BODY


 18:15
30' | MOBILITY

 18:45
60' | YOGA

 19:15
45' | CYCLING

 19:45
60' | ZUMBA

AVEC JULIA


 9H30
30' | BODY SCULPT



 10H00
30' | ABDOS
FESSIERS

 10:30
30' | STRETCHING

  12:15
45' | CROSS
TRAINING

 18:00
45' | BODY
BARRE

 18:45
45' | FAC

  19:30
45' | CROSS
TRAINING

AVEC RAHIAN

AVEC RAHIAN

  10:15
60' | YOGI
PILATES

 11:15
45' | FAC

  12:00
45' | STRONG
BY ZUMBA

HORAIRES

LUNDI - MERCREDI-VENDREDI : 9H00 - 21H00

MARDI - JEUDI : 9:00 - 22H00

SAMEDI : 10H - 17H

DIMANCHE : 10H - 14H

