

PLANNING FITNESS

Magic Form

CACHAN 2024 / 2025

- CARDIO
- DANSE
- RENFO
- ETIREMENT
- RESPIRATION

LUNDI

AVEC AXEL

MARDI

AVEC TONY

MERCREDI

AVEC REBBECA

JEUDI

AVEC REBBECA

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

AVEC TONY

■ 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

AVEC REBBECA

AVEC AXEL

■ 9:30
60' | PILATES

■ 10:30
60' | YOGA

■ 17:30
45' | FULL BODY

■ 18:15
30' | MOBILITY

■ 18:45
60' | YOGA

■ 19:15
45' | CYCLING

■ 19:45
60' | ZUMBA

AVEC JULIA

AVEC TONY

AVEC ALINE

■ 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 ANDREI

■ ■ 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

