

# PLANNING FITNESS

## Magic Form

CACHAN 2024 / 2025

<span style="color: red;">■</span>	CARDIO	<span style="color: orange;">■</span>	DANSE
<span style="color: yellow;">■</span>	RENFO	<span style="color: blue;">■</span>	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

■ ■ 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

■ 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

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 RAHIAN

AVEC ANDREI

■ ■ 10:15  
60' | YOGI  
PILATES

■ 11:15  
45' | FAC

■ ■ 12:00  
45' | STRONG  
BY ZUMBA

AVEC NORA

AVEC AXEL

■ 10:15  
45' | BODY JUMP

■ ■ 11:00  
45' | CROSS  
TRAINING

■ 11:45  
30' | ABDOS  
FESSIERS

### HORAIRES

LUNDI - MERCREDI - VENDREDI : 9H00 - 21H00

MARDI - JEUDI : 9:00 - 22H00

SAMEDI : 10H - 17H

DIMANCHE : 10H - 14H

