

PLANNING FITNESS

Magic Form

CACHAN 2025 / 2026

	CARDIO		DANSE
	RENFO		ETIREMENT
			RESPIRATION

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

 9:30
30' | TAILLE ABDOS

 10:00
30' | FESSIERS
CUISSSES

 10:30
30' | STETCHING

 12:15
60' | BODY
BARRE

  18:00
45' | CROSS
TRAINING

18H45
30' | TAILLE
ABDOS

 19:15
30' | FESSIERS
CUISSSES

 19:45
60' | ZUMBA

 19:45
45' | CYCLING

 9:30
45' | BODY
BARRE AVEC TONY

 10:15
45' | FAC

 12:15
30' | TAILLE ABDOS AVEC TONY

 12:45
30' | FESSIERS CUISSSES

  17:30
45' | PILATES AVEC TONY

 18:15
45' | FAC

  19:00
45' | CROSS
TRAINING

 19:45
45' | BODY JUMP

 9:30
60' | YOGA AVEC REBECCA

  10:30
60' | PILATES

 12:15
60' | YOGA AVEC REBECCA

 18:00
45' | FAC AVEC JULIA

 18:45
45' | STEP
NIVEAU 1

 19:30
45' | BODY
BARRE

 20:15
30' | STRETCHING

 9:30
60' | PILATES AVEC REBECCA

 10:30
60' | YOGA

 17:30
45' | FULL BODY AVEC COLINE

 18:15
30' | MOBILITY

 18:45
60' | YOGA

 19:15
45' | CYCLING AVEC TONY

 19:45
60' | ZUMBA AVEC ALINE

 9H30
30' | BODY SCULPT AVEC RAHIAN

 10H00
30' | ABDOS
FESSIERS

 10:30
30' | STRETCHING AVEC RAHIAN

  12:15
45' | CROSS
TRAINING

 18:00
30' | ABDOS
FESSIERS

 18:30
45' | STEP
NIVEAU 2

 19:15
45' | FAC

  20:00
45' | CROSS
TRAINING

  11:00
30' | TAILLE
ABDOS

 11:30
30' | FESSIERS
CUISSSES

  12:00
45' | BOXE

 10:15
45' | BODY BARRE

  11:00
45' | CROSS
TRAINING

 11:45
30' | FAC

HORAIRES

LUNDI - MERCREDI-VENDREDI : 9H00 - 21H00

MARDI - JEUDI : 9:00 - 22H00

SAMEDI : 10H - 17H

DIMANCHE : 10H - 14H

