

# PLANNING DES COURS - JUILLET

| LUNDI                              | MARDI                               | MERCREDI                           | JEUDI                              | VENDREDI                           | SAMEDI                             | DIMANCHE                            |
|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| 09h30 - 10h00<br>C.A.F.            | 09h30 - 10h15<br><b>BODYPUMP</b>    | 09h30 - 10h15<br>PILATES           | 09h30 - 10h15<br>BODY STRETCH      | 09h30 - 10h15<br>C.A.F.            | 10h15 - 11h00<br><b>BODYPUMP</b>   | 10h15 - 11h00<br>HIIT               |
| 10h00 - 10h45<br>GYM BALL          | 11h00 - 11h45<br>STRETCH / MOBILITÉ | 10h15 - 10h45<br><b>BODYATTACK</b> | 10h15 - 10h45<br>100% ABDOS        | 10h15 - 10h45<br><b>BODYATTACK</b> | 11h05 - 11h50<br>HIIT              | 11h05 - 11h50<br>C.A.F.             |
| 12h30 - 13h15<br><b>BODYATTACK</b> | 12h30 - 13h15<br>BODY STRETCH       | 12h30 - 13h15<br>HIIT BURN         | 12h30 - 13h15<br>BIK'HIIT          | 12h30 - 13h15<br><b>BODYPUMP</b>   | 12h00 - 12h45<br>PILATES           | 12h00 - 12h45<br>STRETCH / MOBILITÉ |
| 17h15 - 18h00<br>HBX BOXING        | 17h30 - 18h15<br>C.A.F.             | 17h15 - 17h45<br>100% ABDOS        | 17h15 - 18h00<br>ABDOS / FESSIERS  | 17h15 - 17h45<br>HIIT BURN         | 17h45 - 18h30<br><b>BODYCOMBAT</b> |                                     |
| 18h00 - 18h45<br><b>BODYPUMP</b>   | 18h00 - 19h00<br>CROSS TRAINING     | 17h45 - 18h30<br>BODY STRETCH      | 18h00 - 19h00<br>YOGA              | 17h45 - 18h30<br><b>BODYCOMBAT</b> | 18h30 - 19h15<br><b>BODYJAM</b>    |                                     |
| 18h45 - 19h45<br>CROSS TRAINING    | 18h30 - 19h15<br><b>BODYATTACK</b>  | 18h45 - 19h30<br><b>BODYCOMBAT</b> | 18h15 - 19h00<br><b>BODYPUMP</b>   | 18h30 - 19h15<br><b>BODYJAM</b>    |                                    |                                     |
| 18h45 - 19h30<br><b>BODYJAM</b>    | 19h15 - 20h00<br>BIKING             | 19h15 - 20h15<br>CROSS TRAINING    | 19h00 - 19h45<br><b>BODYATTACK</b> |                                    |                                    |                                     |
| 19h45 - 20h45<br>HIP-HOP           | 19h15 - 20h00<br>PILATES            |                                    | 19h45 - 20h30<br>STEP              |                                    |                                    |                                     |
| 19h45 - 20h30<br>ABDOS / FESSIERS  |                                     |                                    |                                    |                                    |                                    |                                     |

## INFORMATIONS

10 - 12 Boulevard Carnot  
21000 DIJON  
03 80 10 00 00

## HORAIRE

De 6h00 à 23h00  
Tous les jours

SALLE PRINCIPALE

SALLE PODIUM

RETROUVEZ L'APPLICATION SUR



MAGIC FORM FRANCE

MAGICFORMDIJON

MAGICFORM\_DIJON

# MagicForm

MF [www.magic-form.fr/clubs/dijon](http://www.magic-form.fr/clubs/dijon)

[magicformdijon@gmail.com](mailto:magicformdijon@gmail.com)

#BOUGER #PARTAGER #KIFFER

LES MILLS  
**BODYJAM**  
LES MILLS  
**BODYATTACK**  
LES MILLS  
**BODYCOMBAT**  
LES MILLS  
**BODYPUMP**