

# PLANNING DES COURS - AOÛT

## LUNDI

09h30 - 10h00  
C.A.F.

10h00 - 10h45  
GYM BALL

12h30 - 13h15  
BODYATTACK

17h15 - 18h00  
HBX BOXING

18h00 - 18h45  
BODYPUMP

18h45 - 19h45  
CROSS TRAINING

18h45 - 19h30  
BODYJAM

19h45 - 20h45  
HIP-HOP

19h45 - 20h30  
ABDOS / FESSIERS

## MARDI

09h30 - 10h15  
BODYPUMP

10h15 - 11h00  
STRETCH / MOBILITÉ

12h30 - 13h15  
BODY STRETCH

17h30 - 18h15  
C.A.F.

18h00 - 19h00  
CROSS TRAINING

18h30 - 19h15  
BODYATTACK

19h15 - 20h00  
BIKING

19h15 - 20h00  
PILATES

## MERCREDI

09h30 - 10h15  
PILATES

10h15 - 10h45  
BODYATTACK

12h30 - 13h15  
HIIT BURN

17h15 - 17h45  
100% ABDOS

17h45 - 18h30  
BODY STRETCH

18h45 - 19h30  
BODYCOMBAT

19h15 - 20h15  
CROSS TRAINING

## JEUDI

09h30 - 10h15  
BODY STRETCH

10h15 - 10h45  
100% ABDOS

12h30 - 13h15  
BIK'HIIT

17h15 - 18h00  
ABDOS / FESSIERS

18h00 - 19h00  
YOGA

18h15 - 19h00  
BODYPUMP

19h00 - 19h45  
BODYATTACK

19h45 - 20h30  
STEP

## VENDREDI

09h30 - 10h15  
C.A.F.

10h15 - 10h45  
BODYATTACK

12h30 - 13h15  
BODYPUMP

13h00 - 13h45  
PILATES MATERNITÉ

17h15 - 17h45  
HIIT BURN

17h45 - 18h30  
BODYCOMBAT

18h30 - 19h15  
BODYJAM

## SAMEDI

10h15 - 11h00  
BODYPUMP

11h05 - 11h50  
HIIT

12h00 - 12h45  
PILATES

## INFORMATIONS

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

## HORAIRES

De 6h00 à 23h00  
Tous les jours

SALLE PRINCIPALE

SALLE PODIUM

RETROUVEZ L'APPLICATION SUR



MAGIC FORM FRANCE



MAGICFORMDIJON



MAGICFORM\_DIJON

Création : www.kevin-dhautel.fr

# MagicForm



www.magic-form.fr/clubs/dijon  
magicformdijon@gmail.com

#BOUGER #PARTAGER #KIFFER

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