

TRAININGS AVEC PROFS - DIPLOMÉS D'ÉTAT

LUNDI

- 09h30 - 10h00 C.A.F.
- 10h00 - 10h45 GYM BALL
- 10h45 - 11h30 PILATES AU MUR
- 12h30 - 13h15 BODYATTACK
- 12h30 - 13h15 HAND STAND
- 17h15 - 18h00 CARDIO BOXE
- 18h00 - 18h45 BODYCOMBAT
- 18h00 - 18h45 BODYPUMP
- 18h00 - 18h45 CYCLING
- 18h45 - 19h45 CROSS TRAINING
- 18h45 - 19h30 BODYJAM
- 19h45 - 20h45 HIP-HOP
- 19h50 - 20h35 TRAINING FORCE

MARDI

- 09h30 - 10h15 PILATES
- 10h15 - 11h00 STEP
- 11h00 - 11h45 ABDOS / FESSIERS
- 12h30 - 13h15 BODY STRETCH
- 17h30 - 18h15 C.A.F.
- 18h00 - 19h00 CROSS TRAINING
- 18h30 - 19h15 BODYATTACK
- 18h30 - 19h15 BODY STRETCH
- 19h15 - 20h00 CYCLING
- 19h15 - 20h00 PILATES
- 20h00 - 20h45 CARDIO BOXE
- 20h00 - 21h00 YOGA

MERCREDI

- 09h30 - 10h15 BODYPUMP
- 10h15 - 10h45 BODYATTACK
- 10h45 - 11h15 100% FESSIERS
- 12h30 - 13h15 HIIT
- 17h15 - 17h45 100% ABDOS
- 17h30 - 18h30 BODY WORK
- 17h45 - 18h30 BODY STRETCH
- 18h00 - 18h45 CYCLING
- 18h30 - 19h15 BODYJAM
- 18h45 - 19h30 BODYCOMBAT
- 19h15 - 20h15 CROSS TRAINING
- 19h30 - 20h15 PILATES FLOW

JEUDI

- 09h30 - 10h15 STEP
- 10h15 - 11h00 BODYPUMP
- 11h00 - 11h45 STRETCH / MOBILITÉ
- 12h30 - 13h15 CYCLHIIT
- 12h30 - 13h15 CROSS TRAINING
- 17h15 - 18h15 FLOORWORK
- 17h15 - 18h00 ABDOS / FESSIERS
- 18h00 - 19h00 YOGA
- 18h15 - 19h00 BODYPUMP
- 19h00 - 19h45 BODYATTACK
- 19h00 - 19h45 ZUMBA
- 19h45 - 20h30 CARDIO BOXE
- 19h45 - 20h30 STEP

VENDREDI

- 09h30 - 10h15 C.A.F.
- 10h15 - 10h45 100% ABDOS
- 10h45 - 11h15 BODYATTACK
- 12h30 - 13h15 BODYPUMP
- 12h30 - 13h15 PILATES MATERNITÉ
- 17h00 - 17h45 FUNCT. TRAINING
- 17h45 - 18h30 BODYCOMBAT
- 17h45 - 18h45 CROSS TRAINING
- 18h30 - 19h15 BODYJAM

SAMEDI

- 10h00 - 11h00 FLOORWORK
- 10h15 - 11h00 BODYPUMP
- 11h00 - 12h00 TRAINING FORCE
- 11h05 - 11h50 BODYATTACK
- 12h00 - 13h00 ZUMBA
- 13h00 - 13h45 PILATES

DIMANCHE

- 10h15 - 11h00 C.A.F.
- 11h00 - 11h45 CYCLING
- 12h00 - 12h45 STRETCH / MOBILITÉ

Réservez vos cours



MAGIC FORM FRANCE

MF

www.magic-form.fr/clubs/dijon

magicformdijon@gmail.com

SALLE PRINCIPALE

SALLE PODIUM

INFORMATIONS

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

HORAIRES

De 6h00 à 23h00
Tous les jours

LES MILLS
BODYJAM

LES MILLS
BODYATTACK

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYPUMP



MAGICFORMDIJON

MAGICFORM_DIJON

MagicForm

#BOUGER #PARTAGER #KIFFER

Création : www.kevin-dhautel.fr