

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 10 pers.

18h00 - 18h45
BODYCOMBAT

18h00 - 18h45
BODYPUMP

18h00 - 18h45
CYCLING

18h45 - 19h45
CROSS TRAINING 10 pers.

18h45 - 19h30
BODYJAM

19h45 - 20h45
HIP-HOP

19h45 - 20h30
PILATES

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 10 pers.

18h30 - 19h15
BODYATTACK

18h30 - 19h15
BODY STRETCH

19h15 - 20h00
CYCLING

19h15 - 20h00
PILATES

20h00 - 20h45
CARDIO BOXE 10 pers.

20h00 - 21h00
YOGA 25 pers.

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 10 pers.

19h30 - 20h15
PILATES FLOW

JEUDI

09h30 - 10h15
CIRCUIT CARDIO

10h15 - 11h00
BODYPUMP

11h00 - 11h45
STRETCH / MOBILITÉ

12h30 - 13h15
CYCL'HIIT

12h30 - 13h15
CROSS TRAINING 10 pers.

17h15 - 18h00
ABDOS / FESSIERS

18h00 - 19h00
YOGA 25 pers.

18h15 - 19h00
BODYPUMP

19h00 - 19h45
BODYATTACK

19h00 - 19h45
ZUMBA

19h45 - 20h30
CARDIO BOXE 10 pers.

19h45 - 20h30
STEP

VENDREDI

09h30 - 10h00
CUISSÉS FESSIERS

10h00 - 10h30
100% ABDOS

10h35 - 11h05
BODYATTACK

12h30 - 13h15
BODYPUMP

12h30 - 13h15
PILATES MATERNITÉ

17h00 - 17h45
FUNCT. TRAINING

17h45 - 18h30
BODYCOMBAT

17h45 - 18h45
CROSS TRAINING 10 pers.

18h00 - 19h00
FLOORWORK

18h30 - 19h15
BODYJAM

SAMEDI

10h00 - 11h00
FLOORWORK

10h15 - 11h00
BODYPUMP

11h00 - 12h00
TRAINING FORCE 12 pers.

11h05 - 11h50
BODYATTACK

12h00 - 13h00
ZUMBA

13h00 - 13h45
PILATES

DI MANCHE

10h15 - 11h00
C.A.F.

11h00 - 11h45
CYCLING

12h00 - 12h45
STRETCH / MOBILITÉ

Réservez vos cours



MAGIC FORM FRANCE



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

HORAIRE

De 6h00 à 23h00
Tous les jours



MAGICFORMDIJON



MAGICFORM_DIJON

Magic Form

#BOUGER #PARTAGER #KIFFER

Création : www.kevin-dhutel.fr

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