

TRAININGS AVEC PROFS DIPLOMÉS D'ÉTAT

LUNDI

09h30 - 10h00

C.A.F.

10h00 - 10h45

GYM MOBILITÉ

10h45 - 11h15

DOS / ABDOS

11h15 - 12h00

AFRO MOVE

12h30 - 13h15

BODYATTACK

12h30 - 13h30

CROSS TRAINING

10 pers.

17h15 - 18h00

C.A.F.

17h15 - 18h00

CARDIO BOXE

10 pers.

18h00 - 18h45

BODYCOMBAT

18h00 - 18h45

BODYPUMP

18h30 - 19h15

CYCLING

18h45 - 19h45

CROSS TRAINING

10 pers.

18h45 - 19h30

BODYJAM

19h45 - 20h45

HIP-HOP

19h45 - 20h30

PILATES FLOW

19h45 - 20h45

TRAINING FORCE

12 pers.

MARDI

09h30 - 10h15

PILATES

10h15 - 11h00

STEP

11h00 - 11h45

HAUT DU CORPS

11h45 - 12h15

ABDOS / FESSIERS

12h30 - 13h15

BODY STRETCH

12h30 - 13h15

HAND STAND

14h00 - 14h45

PILATES FLOW

17h15 - 17h45

HAUT DU CORPS

17h45 - 18h15

C.A.F.

18h30 - 19h15

BODYATTACK

18h30 - 19h15

BODY STRETCH

19h15 - 20h00

CYCLING

19h15 - 20h00

PILATES

20h00 - 20h45

CARDIO BOXE

20h00 - 21h00

YOGA

35 pers. 10 pers. 25 pers.

MERCREDI

09h30 - 10h15

BODYPUMP

10h15 - 10h45

BODYATTACK

10h45 - 11h15

100% FESSIERS

10h45 - 11h15

STEP X BIOMEDAL

11h15 - 11h45

STRETCH X BIOMEDAL

12h30 - 13h15

CARDIO BOXE

12h30 - 13h15

C.A.F.

17h15 - 17h45

100% ABDOS

18h00 - 18h45

PILATES

18h00 - 18h45

CYCLING

18h30 - 19h30

HYBRIDE TRAINING

18h45 - 19h30

BODYCOMBAT

19h35 - 20h35

TRAINING FORCE

19h35 - 20h15

H.I.I.T.

14 pers.

10 pers.

12 pers.

JEUDI

09h30 - 10h15

PILATES

10h15 - 11h00

BODYPUMP

11h00 - 11h45

STRETCH / MOBILITÉ

12h30 - 13h15

CYCLHIIT

12h30 - 13h30

TRAINING FORCE

17h15 - 18h00

ABDOS / FESSIERS

18h00 - 19h00

YOGA

18h15 - 19h00

BODYPUMP

19h00 - 19h40

H.I.I.T.

19h00 - 19h45

ZUMBA

19h45 - 20h30

CARDIO BOXE

19h45 - 20h30

STEP

12 pers.

25 pers.

10 pers.

VENREDI

09h30 - 10h15

C.A.F.

10h15 - 11h00

DOS / ABDOS

11h00 - 11h30

BODYATTACK

11h30 - 12h00

100% FESSIERS

12h30 - 13h15

BODYPUMP

12h30 - 13h15

PILATES MATERNITÉ

14h00 - 14h45

GYM DOUCE

17h45 - 18h45

CROSS TRAINING

17h45 - 18h30

BODYCOMBAT

18h30 - 19h15

BODYJAM

19h30 - 20h00

STRETCHING

10 pers.

SAMEDI

10h00 - 11h00

FLOORWORK

10h15 - 11h00

BODYPUMP

11h00 - 12h00

TRAINING FORCE

11h05 - 11h50

BODYATTACK

12h00 - 12h45

BODYJAM

12h15 - 13h00

BODY WORK

13h00 - 13h45

PILATES

12 pers.

DIMANCHE

10h15 - 11h00

C.A.F.

11h00 - 11h45

CYCLING

12h00 - 12h45

STRETCHING

28 pers.

ACCUEIL

Lun/ven. : 9h-21h

Sam. : 10h-16h

Dim. : 10h-14h

03 80 10 00 00

HORAIRES *Adhérents*

De 6h00 à 23h00

Tous les jours

magicformdijon@gmail.com

Réservez vos cours
sur



Magic Form France

MagicForm

f MagicFormDijon

magicform_dijon

Création : www.kevin-dhautel.fr