

# TRAININGS AVEC PROFS DIPLOMÉS D'ÉTAT

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

C.A.F.

09h30 - 10h00

Gym Mobilité

10h00 - 10h45

Dos / Abdos

10h45 - 11h15

Afro Move

11h15 - 12h00

**BODYATTACK**

12h30 - 13h15

Cross Training

12h30 - 13h30 10 pers.

C.A.F.

17h15 - 18h00

Cardio Boxe

17h15 - 18h00 10 pers.

**BODYPUMP**

18h00 - 18h45

**BODYCOMBAT**

18h00 - 18h45

Running

18h00 - 19h30 10 pers.

Cycling

18h30 - 19h15

Cross Training

18h45 - 19h45 10 pers.

**BODYJAM**

18h45 - 19h30

Hip - Hop

19h45 - 20h45

Pilates Flow

19h45 - 20h30

Training Force

19h45 - 20h45 12 pers.

Pilates

09h30 - 10h15

Step

10h15 - 11h00

Haut du Corps

11h00 - 11h45

Abdos/Fesses

11h45 - 12h15

Body Stretch

12h30 - 13h15

Hand Stand

12h30 - 13h15

Pilates Flow

14h00 - 14h45

Haut du Corps

17h15 - 17h45

C.A.F.

17h45 - 18h15

**BODYATTACK**

18h30 - 19h15

Body Stretch

18h30 - 19h15

Cycling

19h15 - 20h00

Pilates

19h15 - 20h00 35 pers.

Cardio Boxe

20h00 - 20h45 10 pers.

Yoga

20h00 - 21h00 25 pers.

**BODYPUMP**

09h30 - 10h15

**BODYATTACK**

10h15 - 10h45

100% Fessiers

10h45 - 11h15

Cardio Boxe

12h30 - 13h15 14 pers.

C.A.F.

12h30 - 13h15

100% Abdos

17h15 - 17h45

Pilates

18h00 - 18h45

Cycling

18h00 - 18h45

Hybride Train.

18h30 - 19h30 10 pers.

**BODYCOMBAT**

18h45 - 19h30

Training Force

19h35 - 20h35 12 pers.

HIIT.

19h45 - 20h15 12 pers.

Pilates

09h30 - 10h15

**BODYPUMP**

10h15 - 11h00

Stretch/Mobil.

11h00 - 11h45

Cycl'Hiit

12h30 - 13h15

Training Force

12h30 - 13h30 12 pers.

Afro Move

12h30 - 13h15

Abdos/Fesses

17h15 - 18h00

Yoga

18h00 - 19h00 25 pers.

**BODYPUMP**

18h15 - 19h00

HIIT.

19h00 - 19h45

Cardio Boxe

19h45 - 20h30 10 pers.

C.A.F.

09h30 - 10h15

Dos / Abdos

10h15 - 11h00

**BODYATTACK**

11h00 - 11h30

100% Fessiers

11h30 - 12h00

**BODYPUMP**

12h30 - 13h15

Pilates Mat.

12h30 - 13h15

Gym Douce

14h00 - 14h45

Cross Training

17h45 - 18h45 10 pers.

**BODYCOMBAT**

17h45 - 18h30

**BODYJAM**

18h30 - 19h15

Stretching

19h30 - 20h00

FloorWork

10h00 - 11h00

**BODYPUMP**

10h15 - 11h00

Training Force

11h00 - 12h00 12 pers.

**BODYATTACK**

11h05 - 11h50

**BODYJAM**

12h00 - 12h45

Body Work

12h15 - 13h00

Pilates

13h00 - 13h45

C.A.F.

10h15 - 11h00

Cycling

11h00 - 11h45 28 pers.

Stretching

12h00 - 12h45

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

Réservation sur



Magic Form France

Magic Form

#Bouger #Kiffer #Partager

Création : www.kevin-dhautel.fr

f MagicFormDijon

magicform\_dijon