

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

CAF.

09h15 - 9h45

Gym Mobilité

9h45 - 10h30

Dos / Abdos

10h30 - 11h00

FloorWork

11h00 - 11h45

BODYATTACK

12h30 - 13h15

Cross Training

12h30 - 13h15 10 pers.

Cardio Boxe

17h00 - 17h45 10 pers.

BODYPUMP

17h45 - 18h30

100% Abdos

18h00 - 18h30

Cycling

18h30 - 19h15

Cross Training

18h30 - 19h30 10 pers.

BODYCOMBAT

18h30 - 19h15

BODYJAM

18h30 - 19h15

Pilates 1

19h15 - 20h00

Cardio Boxe

19h15 - 20h00 10 pers.

Training Force

19h45 - 20h45 12 pers.

Hip - Hop

20h00 - 21h00

Pilates 2/3

20h00 - 20h45

Pilates 1/2

09h15 - 10h00

Step

10h00 - 10h45

Haut du Corps

11h00 - 11h45

Afro Move

10h45 - 11h30

Abdos/Fesses

11h45 - 12h15

Body Stretch

12h30 - 13h15

Training Force

12h30 - 13h30 12 pers.

Gym Douce

14h00 - 14h45

Full Body

17h15 - 18h00

Body Stretch

18h00 - 18h45

BODYATTACK

18h30 - 19h15

Cycling

18h45 - 19h30

Pilates 1/2

18h45 - 19h30 35 pers.

Yoga

19h30 - 20h30 25 pers.

Cardio Boxe

19h45 - 20h30 10 pers.

BODYPUMP

09h15 - 10h00

Abdos/Fesses

10h00 - 10h45

BODYATTACK

10h45 - 11h15

Stretching

11h15 - 11h45

Cardio Boxe

12h30 - 13h15 14 pers.

Bas du Corps

12h30 - 13h15

100% Abdos

17h15 - 17h45

Pilates 1

18h00 - 18h45

Cycling

18h00 - 18h45

Hybride Train.

18h15 - 19h15 10 pers.

BODYCOMBAT

18h45 - 19h30

BODYJAM

18h55 - 19h40

BODYPUMP

19h45 - 20h30

Training Force

19h35 - 20h35 12 pers.

Pilates 1

09h15 - 10h00

BODYPUMP

10h00 - 10h45

100% Abdos

10h45 - 11h15

Stretching

11h15 - 11h45

Cycl'Hiit

12h30 - 13h15

Training Force

12h30 - 13h30 12 pers.

Afro Move

12h30 - 13h15

Yoga

17h30 - 18h15 25 pers.

BODYPUMP

18h15 - 19h00

BODYATTACK

19h00 - 19h45

Training Force

19h45 - 20h45 12 pers.

Cycling

19h45 - 20h30

Circuit Cardio

09h15 - 10h00

CAF.

10h00 - 10h45

Dos / Abdos

10h45 - 11h30

BODYATTACK

10h45 - 11h15

100% Fessiers

11h15 - 11h45

BODYPUMP

12h30 - 13h15

Pilates Mat.

13h15 - 14h00

CAF.

17h15 - 17h45

Cross Training

17h45 - 18h45 10 pers.

BODYCOMBAT

17h45 - 18h30

BODYJAM

18h30 - 19h15

Stretching

19h30 - 20h00

BODYPUMP

10h15 - 11h00

HIIT.

11h05 - 11h50

100% Abdos

12h00 - 12h30

Stretching

12h30 - 13h00

CAF.

10h15 - 11h00

Cycling

11h00 - 11h45 28 pers.

Stretching

12h00 - 12h45

Salle Podium

Salle Principale

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

MagicForm

#Bouger #Kiffer #Partager

Création : www.kevin-dhautel.fr

f MagicFormDijon

magicform_dijon

Réservation sur



Magic Form France