TRAININGS AVEC PROFS DIPLOMÉS D'ÉTAT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
C.A.F. 09h15 – 9h45	Pilates 1 2 09h15 – 10h00	BODYPUMP 09h15 – 10h00	Pilates 1 09h15 – 10h00	Circuit Cardio 09h15 – 10h00	BODYPUMP 10h15 – 11h00	C.A.F. 10h15 – 11h00
Gym Mobilité 9h45 – 10h30	Step 10h00 – 10h45	Abdos/Fesses 10h00 – 10h45	BODYPUMP 10h00 – 10h45	C.A.F. 10h00 – 10h45	H.I.I.T. 11h05 – 11h50	Cycling 11h00 – 11h45 28 pers.
Dos / Abdos 10h30 – 11h00	Haut du Corps 11h00 – 11h45	BODYATTACK 10h45 – 11h15	100% Abdos 10h45 – 11h15	Dos / Abdos 10h45 – 11h30	100% Abdos 12h00 – 12h30	Stretching 12h00 – 12h45
FlOorWork 11h00 – 11h45	Afro Move 10h45 – 11h30	Stretching 11h15 – 11h45	Stretching 11h15 – 11h45	BODYATTACK 10h45 – 11h15	Stretching 12h30 – 13h00	
BODYATTACK 12h30 – 13h15	Abdos/Fesses 11h45 – 12h15	Cardio Boxe 12h30 – 13h15 14 pers.	Cycl`Hiit 12h30 – 13h15	100% Fessiers 11h15 – 11h45		
Cross Training 12h30 – 13h15 10 pers.	Body Stretch 12h30 – 13h15	Bas du Corps 12h30 – 13h15	Training Force 12h30 – 13h30 12 pers.	BODYPUMP 12h30 – 13h15		
Cardio Boxe 17h00 – 17h45 10 pers.	Training Force 12h30 – 13h30 12 pers.	100% Abdos 17h15 – 17h45	Afro Move 12h30 – 13h15	Pilates Mat. 13h15 – 14h00		
BODYPUMP 17h45 – 18h30	Gym Douce 14h00 – 14h45	Pilates 1 18h00 – 18h45	Yoga 17h30 – 18h15 25 pers.	C.A.F. 17h15 – 17h45		
100% Abdos 18h00 – 18h30	Full Body 17h15 – 18h00	Cycling 18h00 – 18h45	BODYPUMP 18h15 – 19h00	Cross Training 17h45 – 18h45 10 pers.		
Cycling 18h30 – 19h15	Body Stretch 18h00 – 18h45	Hybride Train. 18h15 – 19h15 10 pers.	BODYATTACK 19h00 – 19h45	BODYCOMBAT 17h45 – 18h30		
Cross Training 18h30 – 19h30 10 pers.	BODYATTACK 18h30 – 19h15	BODYCOMBAT 18h45 – 19h30	Training Force 19h45 – 20h45 12 pers.	BODYJAM 18h30 – 19h15		
BODYCOMBAT 18h30 – 19h15	Cycling 18h45 – 19h30	BODYJAM 18h55 – 19h40	Cycling 19h45 – 20h30	Stretching 19h30 – 20h00		
BODYJAM 18h30 – 19h15	Pilates 1/2 18h45 – 19h30 35 pers.	BODYPUMP 19h45 – 20h30				
Pilates 1 19h15 – 20h00	Yoga 19h30 – 20h30 25 pers.	Training Force 19h35 – 20h35 12 pers.				
Step 19h30 – 20h15	Cardio Boxe 19h45 – 20h30 10 pers.					
Training Force 19h45 – 20h45 12 pers.						
Hip - Hop 20h00 – 21h00						
Pilates 2 3 20h15 – 21h00						

Salle Podium

Salle Principale

1 2 3 Niveau Pilates

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

MagicForm

#Bouger #Kiffer #Partager

magicformdijon | MagicFormDijon | magicform_dijon