

Du lundi au vendredi 9h00 – 22h00  
 Samedi 10h00 – 18h00  
 Dimanche 10h00 – 16h00

# MagicForm

11 place du marché neuf  
 91190 Gif-sur-Yvette  
 01.69.85.44.92  
[Magicformgif@gmail.com](mailto:Magicformgif@gmail.com)

*Gif-sur-Yvette*

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
JOACHIM	MADISON	RAHAVI		RAHAVI		
9h30 – 10h30	9h30 – 10h30	9h00 – 9h45		9h00 – 9h45		
Pilates	Circuit Training	Pilates		Réveil musculaire		RAHAVI
10h30 – 11h30	10h30 – 11h30	9h45 – 10h30		9h45 – 10h30		10h30 – 11h15
Magic Balance	Yoga Vinyasa	CAF*		CAF*		Full Body
		10h30 – 11h00		10h30 – 11h00		11h15 – 11h30
		Stretching	MADISON	Santé du dos		Abdos Flash
			12h15 – 13h15			11h30 – 12h30
			Magic Zumba			Step
			13h15 – 14h15			
			Yoga Vinyasa			
	MARINE		MARINE			
	14h30 – 15h00		14h30 – 15h00			
	CAF*		Renfo musculaire			
	15h00 – 16h00		15h00 – 15h45			
	Pilates		HIIT*			
	16h00 – 16h30		15h45 – 16h30			
	Stretching		Biking			
			JOACHIM	JOACHIM		
			18h00 – 18h30	18h00 – 19h00		
MARCO	MARYLISE	MARYLISE	Abdos Flash Warrior	Magic Pump		
18h30 – 19h30	18h00 – 19h00	18h30 – 19h00	18h30 – 19h15	19h00 – 19h45		
Paso En Ritmo	Pilates	Abdos	Boot Camp	CAF*		
19h30 – 20h30	19h00 – 20h00	19h00 – 20h00	19h15 – 20h00	19h45 – 20h30		
Zumbatoon	Biking	Cardio Boxe	Biking	Biking		
	20h00 – 21h30	20h00 – 21h00	20h00 – 21h30	20h30 – 21h00		
	Bachata (MARCO)	Yoga Vinyasa	Salsa (MARCO)	Magic Balance*		

\*CAF = Cuisses,abdos,fessiers  
 \*HIIT=Alternance d'exercice à haute intensité  
 \*Magic balance= Etirements dynamique permettant de travailler la souplesse

**Cours de Salsa et Bachata**  
 Tenue soignée demandée

