Du lundi au vendredi 8h30 – 22h00
Samedi 9h00 – 19h00
Dimanche 9h00 – 19h00

Magic Form

11 place du marché neuf
91190 Gif-sur-Yvette
01.69.85.44.92
Magicformgif@gmail.com

Gif-sur-Yvette

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		9h00 – 9h45		9H00 – 9H45		
9h30 – 10h30	9h30 – 10h30	Gym Postural		Réveil musculaire		
Pilates	Circuit Training	9h45 – 10h30		9h45 – 10h30	10h30 – 11h15	10h30 – 11h30
10h30 – 11h30	10h30 – 11h30	CAF*		CAF*	Total Body	Coup de Fouet Matinal
Magic Balance	Yoga Vinyasa	10h30 – 11h00		10h30 – 11h00	11h15 – 11h30	11h30 – 12h30
		Stretching		Santé du dos	Abdos Flash	Funky Step
					11h30 – 12h30	
12h15 - 13h00				12h15 – 13h00	Cardio Boxe	
HIT				Circuit Training		
13h -13h45				13h00 – 13h45		
CAF				Body Barre		
	14h30 – 15h00			14h30 – 15h00		
	CAF*			Renfo musculaire		
	15h00 – 16h00			15h00 – 15h45		
	Pilates			HIIT*		
	16h00 – 16h30			15h45 – 16h30		
	Stretching			Biking		
			18h00 – 18h30	18h00 – 19h00		
			Abdos Fessiers Warrior	Magic Pump		
18h30 – 19h30	18h00 – 19h00	18h30 – 19h00	18h30 – 19h15	19h00 – 19h45		
Paso En Ritmo	Pilates	Abdos	Boot Camp	Cardio CAF*		
19h30 – 20h30	19h00 – 20h00	19h00 – 20h00	19h15 – 20h00	19h45 – 20h00		
Zumbatoon	Biking	Cardio Boxe	Biking	Magic Balance*		
	20h00 – 21h30	20h00 – 21h00	20h00 – 21h30	20h00 – 21h00		
	Bachata	Yoga Vinyasa	Salsa	Biking		

***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