

Du lundi au vendredi 8h30 – 22h00

Samedi 9h00 – 19h00

Dimanche 9h00 – 19h00

MagicForm

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 – 10H00	9H00 – 9H45		
9h30 – 10h30	9h30 – 10h30	Gym Postural	Pilates	Réveil musculaire		
Pilates	Circuit Training	9h45 – 10h30	10h00 – 10H45	9h45 – 10h30	10h30 – 11h15	10h30 – 11h30
10h30 – 11h30	10h30 – 11h30	CAF*	Fusion*	CAF*	Total Body	Coup de Fouet Matinal
Magic Balance*	Yoga Vinyasa	10h30 – 11h00	10H45 -11H30	10h30 – 11h00	11h15 – 11h30	11h30 – 12h30
11h30 – 12h15		Stretching	Biking	Santé du dos	Abdos Flash	Funky Step
Pilates		11h15-12h15			11h30 – 12h30	
12h15 -13h00		Circuit training			Cardio Boxe	
Magic Balance*		12h15-13h00				
		Body Barre				

14h30 – 15h00
CAF*
15h00 – 16h00
Pilates
16h00 – 16h30
Stretching

14h30 – 15h00
Renfo musculaire
15h00 – 15h45
HIIT*
15h45 – 16h30
Biking

*Fusion = Un mix mobilité, renfo muscles profonds

*CAF = Cuisses,abdos,fessiers

*HIIT=Alternance d'exercice à haute intensité

dynamique permettant de travailler la souplesse

Cours de Salsa et Bachata

Tenue soignée demandée

	18H00 – 18H45			
	Full Body			
	18H45 – 19H00		18h00 – 18h30	18h00 – 19h00
	Abdos		Abdos Fessiers Warrior	Magic Pump
18h40 – 19h40	19h00 – 19h30	18h00 – 19h00	18h30 – 19h15	19h00 – 19h45
Paso En Ritmo	CAF*	Pilates	Boot Camp	Cardio CAF*
19h40 – 20h40	19h30 – 20h00	19h00 – 20h00	19h15 – 20h00	19h45 – 20h00
Zumbatoon	HIIT*	Biking	Biking	Magic Balance*
	20h00 – 21h30	20h00 – 21h00	20h00 – 21h30	20h00 – 21h00
	Bachata	Yoga Vinyasa	Salsa	Biking