

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 – 9h45	9H15 – 10H15	9H00 – 9H45		
9h30 – 10h30	CAF*	Gym Postural	Pilates	Réveil musculaire		
Pilates	9h45 – 10h00	9h45 – 10h30	10h15 – 11H00	9h45 – 10h30	10h30 – 11h15	10h30 – 11h30
10h30 – 11h30	Streching	CAF*	Fusion*	CAF*	Total Body	Coup de Fouet Matinal
Magic Balance*	10h00 – 11h00	10h30 – 11h00	11H00 -11H45	10h30 – 11h00	11h15 – 11h30	11h30 – 12h30
11h30 – 12h15	Swissball Burn	Stretching	HIIT Renfo	Santé du dos	Abdos Flash	Funky Step
Pilates	11h00 – 11h30				11h30 – 12h30	
12h15 -13h00	Abdos Burn				Cardio Boxe	
Magic Balance*	11h30 – 12h00					
	Fast Bike Burn					

14h30 – 15h15		14h30 – 15h30
CAF*		Pilates
15h15 – 16h15		15h30 – 16h15
Pilates		Circuit training
16h15 – 17h00		16h15 – 16h30
HIIT		HIIT
17h00 – 17h15		
Abdos Burn	18H00 – 18H45	

	Full Body
	18H45 – 19H00
	Abdos
	19h00 – 19h30
18h40 – 19h40	CAF*
Paso En Ritmo	19h30 – 20h00
19h40 – 20h40	HIIT*
Zumbatoon	20h00 – 21h15
	Bachata
	21h15 – 22h30
	Salsa

18h00 – 18h30	18h00 – 19h00
Abdos Fessiers Warrior	Magic Pump
18h30 – 19h15	19h00 – 19h45
Boot Camp	Cardio CAF*
19h15 – 20h00	19h45 – 20h00
Biking	Magic Balance*
20h15– 21h45	20h00 – 21h00
Boxe'n Burn	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

