

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

14h30 – 15h15 CAF*		14h30 – 15h30 Pilates		
15h15 – 16h15 Pilates		15h30 – 16h15 Circuit training		
16h15 – 17h00 HIIT		16h15 – 16h30 Stretching		
17h00 – 17h15 Abdos Burn	18H00 – 18H45 Full Body			
	18H45 – 19H00 Abdos		18h15 – 18h45 Abdos Fessiers Warrior	18h00 – 19h00 Magic Pump
18h00 – 19h00 Yoga	19h00 – 19h30 CAF*	18h00 – 19h00 Pilates	18h45 – 19h30 Boot Camp	19h00 – 19h30 Cardio CAF*
19h00 – 20h00 Paso En Ritmo	19h30 – 20h00 HIIT*	19h00 – 20h00 Yoga Vinyasa	19h30 – 20h15 Biking	19h30 – 20h00 Pilates
20h00 – 21h00 Zumbatoon	20h00 – 21h15 Bachata	20h00 – 21h00 Biking	20h15– 21h45 Boxe'n Burn	20h00 – 21h00 Biking
	21h15 – 22h30 Salsa			

***Magic balance** = travail musculaire, gainage, équilibre

***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

