

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	Stretching	Full Body Soft	Stretching	CAF*	Full Body	Coup de Fouet Matinal
Stretching	10h00 – 11h00	10h30 – 11h00	11H00 – 11H45	10h30 – 11h00	11h15 – 11h30	11h30 – 12h30
11h30 – 12h15	Swissball Burn*	Stretching	Swissball*	Santé du dos	Abdos Flash	Funky Step
Pilates	11h00 – 11h30		11H00 – 11H45		11h30 – 12h30	
12h15 -13h00	Fast Bike Burn		HIIT		Cardio Boxe	
Stretching						

14h30 – 15h15
Pilates
15h15 – 16h15
CAF*
16h15 – 17h00
HIIT*
17h00 – 17h15
Abdos Flash

14h30 – 15h30
Pilates
15h30 – 16h15
Circuit training
16h15 – 16h30
Stretching

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

17h30 – 18h00	18h15 – 18h45	18h00 – 19h00
Santé du dos	Abdos Fessiers Burn	Magic Pump
18h00 – 19h00	18h45 – 19h30	19h00 – 19h45
Pilates	Boot Camp*	Cardio CAF*
19h00 – 20h00	19h30 – 20h15	19h45 – 20h00
Full Body	Biking	Pilates
20h00 – 21h00	20h15– 21h45	20h00 – 21h00
Stretching	Boxe'n Burn	Biking

*CAF = Cuisses,abdos,fessiers *Swissball = Abdos avec ballor

*HIIT=Alternance d'exercice *Boot Camp = Exercices haute intensité dynamique dynamique inspiré de l'entraînement militaire

*Paso en Ritmo = Double step *Magic Pump = Musculations avec barres et poids pour l'ensemble du corps

*Zumbatoon = zumba sur de la musique afro / reggaeton *Coup de Fouet Matinal = Circuit training à haute intensité

*Salsa et Bachata = Tenue soignée demandée