

Lundi au vendredi 8h30 – 22h00

Samedi 9h00 – 19h00

Dimanche 9h00 – 19h00

# MagicForm

11 place du r

91190 Gif-

01.69.8

[Magicformgi](http://Magicformgi)

| Gif-sur-Yvette |                 |                  |                     |                   |               |
|----------------|-----------------|------------------|---------------------|-------------------|---------------|
| Lundi          | Mardi           | Mercredi         | Jeudi               | Vendredi          | Samedi        |
|                | 9h00 – 9h45     | 9h00 – 9h45      | 9H15 – 10H15        | 9H00 – 9H45       |               |
| 9h30 – 10h30   | CAF*            | Gym Postural     | Pilates             | Réveil musculaire |               |
| Pilates        | 9h45 – 10h00    | 9h45 – 10h30     | 10H15 – 10H45       | 9h45 – 10h30      | 10h30 – 11h30 |
| 10h30 – 11h30  | Stretching      | Full Body Soft   | Stretching          | CAF*              | Full Body     |
| Stretching     | 10h00 – 11h00   | 10h30 – 11h00    | 10H45 – 11H00       | 10h30 – 11h00     | 11h30 – 12h30 |
| 11h30 – 12h15  | Swissball Burn* | Stretching       | Swissball*          | Santé du dos      | Cardio Boxe   |
| Pilates        | 11h00 – 11h30   |                  | 11H00 – 11H45       |                   |               |
| 12h15 -13h00   | Fast Bike Burn  |                  | HIIT                |                   |               |
| Stretching     |                 |                  |                     |                   |               |
| 14h30 – 15h30  |                 | 14h30 – 15h30    |                     |                   |               |
| Pilates        |                 | Pilates          |                     |                   |               |
| 15h30 – 16h15  |                 | 15h30 – 16h15    |                     |                   |               |
| CAF*           |                 | Circuit training |                     |                   |               |
| 16h15 – 17h00  |                 | 16h15 – 16h30    |                     |                   |               |
| HIIT*          |                 | Stretching       |                     |                   |               |
| 17h00 – 17h15  | 18H00 – 18H45   |                  |                     |                   |               |
| Abdos Flash    | Full Body       |                  |                     |                   |               |
|                | 18H45 – 19H00   |                  |                     |                   |               |
|                | Abdos           |                  |                     |                   |               |
|                | 19h00 – 19h30   |                  |                     |                   |               |
|                | CAF*            | 17h30 – 18h00    | 18h15 – 18h45       | 18h00 – 19h00     |               |
|                | 19h30 – 20h00   | Santé du dos     | Abdos Fessiers Burn | Magic Pump        |               |
| 17h50 – 18h50  | HIIT*           | 18h00 – 19h00    | 18h45 – 19h30       | 19h00 – 19h30     |               |
| Yoga           | 20h00 – 20h50   | Pilates          | Boot Camp*          | Cardio CAF*       |               |
| 19h00 – 20h00  | Salsa*          | 19h00 – 20h00    | 19h30 – 20h15       | 19h30 – 20h00     |               |
| Paso En Ritmo  | 20h50 – 21h40   | Full Body        | Biking              | Pilates           |               |
| 20h00 – 21h00  | Bachata*        | 20h00 – 20h30    | 20h15– 21h45        | 20h00 – 21h00     |               |
| Zumbatoon*     | 21h40 – 22h30   | Mobilité         | Boxe'n Burn         | Biking            |               |
|                | Kizomba         |                  |                     |                   |               |

\*CAF = Cuisses,abdos,fessiers

\*HIIT=Alternance d'exercice à haute intensité dynamique

\*Paso en Ritmo = Double step

\*Zumbatoon = zumba sur de la musique afro / reggaeton

narché neuf  
sur-Yvette

5.44.92

[f@gmail.com](mailto:f@gmail.com)

Dimanche

10h30 – 11h30

Coup de Fouet Matinal

11h30 – 12h30

Funky Step

**\*Swissball** = Abdos avec ballon

**\*Boot Camp** = Exercices  
dynamique inspiré de  
l'entraînement militaire

**\*Magic Pump** = Musculations  
avec barres et poids pour  
l'ensemble du corps

**\*Coup de Fouet Matinal** =  
Circuit training à haute intensité

**\*Salsa et Bachata** =  
Tenue soignée demandée