

PLANNING COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00 - 10h45 Circuit Training	10h00 - 11h00 PILATES	10h00 - 10h45 C.A.F	10h00 - 11h30 YOGA		10h30 - 11h30 BODYPUMP	10h30 - 11h15 C.A.F
10h45 - 11h30 Stretching	11h00 - 11h45 C.A.F	10h45 - 11h45 Circuit Training			11h30 - 12h00 BIKING	11h15 - 12h00 Circuit Training
					12h00 - 12h30 PILATES	12h00 - 12h30 PILATES
12h30 - 13h15 C.A.F	12h30 - 13h15 Circuit Training	12h30 - 13h15 BODYPUMP				
18h00 - 19h00 BODYPUMP	18h00 - 19h00 FULL BODY	18h00 - 18h45 C.A.F	18h00 - 18h45 C.A.F	18h00 - 19h00 BODYPUMP		
19h00 - 19h45 C.A.F	19h00 - 19h45 Circuit Training	18h45 - 19h45 BODYPUMP	18h45 - 19h30 BIKING	19h00 - 19h45 C.A.F		
19h45 - 20h30 STEP Niveau 1	19h45 - 20h30 Stretching	19h45 - 20h30 DÉTENTE	19h30 - 20h30 STEP Niveau 2	19h45 - 20h30 ZUMBA		



Horaires

Lundi au vendredi : 09h00 - 21h00
Samedi : 10h00 - 17h00
Dimanche : 10h00 - 14h00

Notre Adresse

(à 200 mètres de la gare)
37 avenue Carnot
77140 St pierre les Nemours
01.64.28.21.86

magicform nemours magic_form_nemours

Biking : cours de vélo cardio
Cross Training : Entraînement intense combinant cardio et renforcement musculaire
Full Body : Renforcement musculaire complet
Magic Attack : Cardio / Aérobic
Zumba : Danse chorégraphiées

Tabata : Exercices chronométrés
TAF : Tailles Abdos Fessiers
Yoga : Philosophie / discipline, exercice physique / méditation
Magic Balance : gym douce
CAF : Cuisses Abdos Fessiers