

PLANNING COURS COLLECTIFS

Magic Form PROVINS

ESPACE CROSS TRAINING

WOD accompagné d'un coach chaque Lundi et Mercredi de la semaine (Pensez à réserver !)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00 - 11h00 T.C.A.F	10h00 - 10h30 POWER	10h00 - 11h00 PILATES	10h00 - 10h45 BODY SCULPT	10h00 - 11h00 LES MILLS BODYBALANCE	10h30 - 11h15 POWER	10h30 - 11h10 PILATES
	10h30 - 11h00 STRETCHING		10h45 - 11h00 FLASH ABDOS		11h20 - 12h00 BIKING	11h15 - 12h15 CARDIO HIIT NEW
12h15 - 13h00 POWER	12h15 - 13h15 CIRCUIT TRAINING	12h15 - 13h15 LES MILLS BODYATTACK + RENFO	12h15 - 12h45 TABATA	12h15 - 12h45 UBOUND		
13h00 - 13h15 FLASH ABDOS			12h45 - 13h15 LES MILLS BODYBALANCE	12h45 - 13h15 STRONG NATION		
18h00 - 19h00 CROSS TRAINING						
18h00 - 18h30 LES MILLS BODYBALANCE	18h00 - 18h30 STEP	17h00 - 18h00 CROSS TRAINING				
18h35 - 19h20 POWER	18h30 - 19h00 XSS	18h00 - 18h45 BODY SCULPT	18h15 - 19h00 POWER	18h00 - 18h45 TABATA		
19h30 - 20h00 UBOUND	19h05 - 19h50 T.C.A.F	18h50 - 19h35 ZUMBA	19h10 - 19h40 BIKING LES MILLS BODYATTACK	18h50 - 19h30 LES MILLS BODYCOMBAT NEW		
20h00 - 20h30 STRONG NATION	19h55 - 20h25 LES MILLS BODYATTACK	19h40 - 20h15 C.A.F	19h50 - 20h30 FIT CROSS	19h30 - 20h15 ZUMBA		

- UBOUND** : Trampoline
- T.C.A.F** : Taille Cuisses Abdos Fessiers
- POWER** : Cours de renfo musculaire avec barre
- Cardio HIIT** : Mélange de cours différentes intensités suivant le coach
- TABATA** : 4 min d'entraînement cardio et intense pour perdre de la graisse
- STRONG NATION** : Entraînement haute intensité révolutionnaire sur le rythme de la musique
- LES MILLS BODYATTACK** : Cours cardio-training avec des mouvements athlétiques
- LES MILLS BODYBALANCE** : Cours inspiré du yoga, du Tai Chi et du Pilates qui améliore votre esprit, votre corps et votre vie
- LES MILLS BODYCOMBAT** : Cours de fitness pré-chorégraphié basé sur des mouvements d'arts martiaux et sports de combats

HORAIRES
Lundi au vendredi 9h à 21h
Samedi 10h à 17h - Dimanche 10h à 14h

ACCÈS LIBRE
6H-23H
7J/7

CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE

MAGIC FORM - SAS GYM A GYN
11 Rue Georges Dromigny - 77160 PROVINS
Tél. : 09 50 13 04 33

www.magicformprovins.fr

Magic form Provins

MagicFormProvins

Lucie FONTAINE

