

PLANNING FITNESS

Magic Form

SAINT MAUR 2024 / 2025



*LES PARTICIPANTS DOIVENT ASSISTER À UN COURS UNIQUEMENT

LUNDI

AVEC ALEXANDRA

9:30 | TAILLE ABDOS 30'

10:00 | FESSIERS CUISSES 30'

10:30 | BODY SCULPT 30'

AVEC ALEXANDRA

12:15 | MAGIC CARDIO 60'

AVEC NORA

18:00 | YOGI PILATES 60'

19:00 | STEP NIVEAU 1 30'

19:30 | STRONG BY ZUMBA 45'

20:15 | ZUMBA 45'

MARDI

AVEC NORA

9:30 | YOGI PILATES 60'

10:30 | ABDOS FESSIERS 30'

AVEC AMIDOU

12:15 | FAC 45'

13:00 | BODY SLIDE 15'

AVEC THOMAS

18:00 | BODY BARRE 45''

18:45 | STEP NIVEAU 2 45'

19:30 | CROSS TRAINING 45''

20:15 | STRETCHING 30'

MERCREDI

AVEC RAHIAN

9:30 | GYM DOUCE 60'

10:30 | FAC 45'

AVEC ANAIS

17:45 | FAC 45'

18:45 | YOGA 60'

19:45 | PILATES 60'

JEUDI

AVEC FLORIE

9:30 | YOGA 60'

10:30 | SOUPLESSE 15'

10:45 | PILATES 45'

12:15 | CROSS TRAINING 45'

AVEC AMIDOU

17:45 | CROSS TRAINING 45'

18:30 | STRONG BY ZUMBA 45'

19:15 | ZUMBA 45'

20:00 | FAC 30'

20:30 | STRETCHING 30'

VENDREDI

AVEC AMIDOU

10:00 | TAILLE ABDOS 30'

10:30 | FESSIERS CUISSES 30'

11:00 | STRETCHING 30'

12:30 | BODY SLIDE 30'

13:00 | CROSS TRAINING 30'

AVEC AMIDOU

AVEC AXEL

18:00 | BODY BARRE 45'

18:45 | FAC 45'

19:30 | YOGA 60'

SAMEDI

AVEC RAHIAN

10:15 | CROSS TRAINING 45'

11:00 | FAC 45'

11:45 | BOXE 45'

DIMANCHE

AVEC NORA

10:15 | YOGI PILATES 60'

11:15 | FAC 45'

12:00 | YOGI PILATES 60'

HORAIRES

SEMAINE : 9H00 - 21H00

SAMEDI : 10H - 17H

DIMANCHE : 10H - 14H

