

PLANNING FITNESS

Magic Form

SAINT MAUR 2024 / 2025

	CARDIO		DANSE
	RENFO		GYM DOUCE

*LES PARTICIPANTS DOIVENT ASSISTER À UN COURS UNIQUEMENT

LUNDI

AVEC ALEXANDRA

	9:30	30'	TAILLE ABDOS
	10:00	30'	FESSIERS CUISSSES
	10:30	30'	BODY SCULPT

AVEC ALEXANDRA




	12:15	60'	MAGIC CARDIO
---	-------	-----	-----------------

AVEC NORA

		18:00	60'	YOGI PILATES
	19:00	30'	STEP NIVEAU 1	
	19:30	45'	STRONG BY ZUMBA	
	20:15	45'	ZUMBA	

MARDI

AVEC NORA

		9:30	60'	YOGI PILATES
	10:30	30'	ABDOS FESSIERS	

AVEC AMIDOU



	12:15	45'	FAC	
		13:00	15'	BODY SLIDE

AVEC THOMAS





	18:00	45''	BODY BARRE	
	18:45	45'	STEP NIVEAU 2	
		19:30	45''	CROSS TRAINING
	20:15	30'	STRETCHING	

MERCREDI

AVEC RAHIAN

	9:30	60'	GYM DOUCE
	10:30	45'	FAC

AVEC ANAIS







	18:00	45'	FAC	
	18:45	60'	YOGA	
		19:45	60'	PILATES

JEUDI

AVEC FLORIE





	9:30	60'	YOGA	
	10:30	15'	SOUPLESSE	
	10:45	45'	PILATES	
		12:15	45'	CROSS TRAINING

AVEC AMIDOU

		17:45	45'	CROSS TRAINING
	18:30	45'	STRONG BY ZUMBA	
	19:15	45'	ZUMBA	
	20:00	30'	FAC	
	20:30	30'	STRETCHING	

VENDREDI

AVEC AMIDOU

	10:00	30'	TAILLE ABDOS	
	10:30	30'	FESSIERS CUISSSES	
	11:00	30'	STRETCHING	
		12:30	30'	BODY SLIDE
		13:00	30'	CROSS TRAINING



AVEC AMIDOU

AVEC AXEL

	18:00	45'	BODY BARRE
	18:45	45'	FAC
	19:30	60'	YOGA






SAMEDI

AVEC RAHIAN

		10:15	45'	CROSS TRAINING
	11:00	45'	FAC	
		11:45	45'	BOXE

DIMANCHE

AVEC NORA

		10:15	60'	YOGI PILATES
	11:15	45'	FAC	
		12:00	60'	YOGI PILATES

HORAIRES

SEMAINE : 9H00 - 21H00

SAMEDI : 10H - 17H

DIMANCHE : 10H - 14H

