

PLANNING FITNESS

Magic Form

SAINT MAUR 2024 / 2025



*LES PARTICIPANTS DOIVENT ASSISTER À UN COURS UNIQUEMENT

LUNDI

AVEC ALEXANDRA

9:30
30'

TAILLE
ABDOS

10:00
30'

FESSIERS
CUISSES

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
30'

HIIT

19:00
60'

ZUMBA

20:00
30'

FAC

20:30
30'

SWISS BALL

VENDREDI

AVEC AMIDOU

10:00
30'

TAILLE
ABDOS

10:30
30'

FESSIERS
CUISSES

11:00
30'

STRETCHING

12:30
30'

BODY
SLIDE

13:00
30'

CROSS
TRAINING

AVEC AMIDOU

AVEC JULES

18:00
45'

BODY
BARRE

18:45
45'

YOGI PILATES

19:30
60'

YOGA

AVEC NOELIA

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

