

# 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  
30'  
CROSS  
TRAINING

18:15  
30'  
HIIT

18:45  
30'  
ZUMBA

19:30  
45'  
ZUMBA

20:15  
30'  
FAC

20:45  
15'  
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

