

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 RAHIAN

- 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 RAHIAN

- 18:00 | 45' | BODY BARRE
- 18:45 | 30' | ABDOS FESSIERS
- 19:15 | 60' | YOGI PILATES

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

