

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
CUISSSES

10:30
30'
BODY
SCULPT

AVEC ALEXANDRA

12:15
60'
MAGIC
CARDIO

AVEC MAXIME

18:00
30'
ABDOS
FESSIERS

18:30
30'
HIIT

19:00
30'
STEP
NIVEAU 1

AVEC NORA

19:30
45'
STRONG BY
ZUMBA

20:15
45'
ZUMBA

MARDI

AVEC ALELI

9:30
60'
YOGA
VINYASA

AVEC MAXIME

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

AVEC AMIDOU

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
CUISSSES

11:00
30'
STRETCHING

AVEC AMIDOU

12:30
30'
BODY
SLIDE

13:00
30'
CROSS
TRAINING

AVEC RAHIAN

18:00
45'
BODY
BARRE

18:45
30'
ABDOS
FESSIERS

AVEC NOELIA

19:15
60'
YOGI
PILATES

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

