

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 MAXIME

	18:00	30'	ABDOS FESSIERS
---	-------	-----	-------------------

	18:30	30'	HIIT
---	-------	-----	------

	19:00	30'	STEP NIVEAU 1
---	-------	-----	------------------

AVEC NORA

	19:30	45'	YOGA
---	-------	-----	------

	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

