

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' | YOGI
PILATES

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

19:15
45' | BODY
JUMP

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

PLANNING SUSCEPTIBLE D'ÊTRE MODIFIÉ SANS PREAVIS



57 AVENUE HENRI MARTIN - 94100 SAINT MAUR - TEL : 01 48 83 15 33