

# PLANNING FITNESS

## MagicForm

SAINT MAUR 2024 / 2025



\*LES PARTICIPANTS DOIVENT ASSISTER À UN COURS UNIQUEMENT

### LUNDI

AVEC ALEXANDRA

|              |                      |
|--------------|----------------------|
| 9:30<br>30'  | TAILLE<br>ABDOS      |
| 10:00<br>30' | FESSIERS<br>CUISSSES |
| 10:30<br>30' | BODY<br>SCULPT       |
| 12:15<br>60' | MAGIC<br>CARDIO      |

### MARDI

AVEC ALELI

|              |                   |
|--------------|-------------------|
| 9:30<br>60'  | YOGA<br>VINYASA   |
| 10:30<br>30' | ABDOS<br>FESSIERS |
| 12:15<br>45' | FAC               |
| 13:00<br>15' | BODY<br>SLIDE     |

### MERCREDI

AVEC RAHIAN

|              |           |
|--------------|-----------|
| 9:30<br>60'  | GYM DOUCE |
| 10:30<br>45' | FAC       |

### JEUDI

AVEC FLORIE

|              |                   |
|--------------|-------------------|
| 9:30<br>60'  | YOGA              |
| 10:30<br>15' | SOUPLESSE         |
| 10:45<br>45' | PILATES           |
| 12:15<br>45' | CROSS<br>TRAINING |

### VENDREDI

AVEC AMIDOU

|              |                      |
|--------------|----------------------|
| 10:00<br>30' | TAILLE<br>ABDOS      |
| 10:30<br>30' | FESSIERS<br>CUISSSES |
| 11:00<br>30' | STRETCHING           |
| 12:30<br>30' | BODY<br>SLIDE        |
| 13:00<br>30' | CROSS<br>TRAINING    |

### SAMEDI

AVEC RAHIAN

|              |                   |
|--------------|-------------------|
| 10:15<br>45' | CROSS<br>TRAINING |
| 11:00<br>45' | FAC               |
| 11:45<br>45' | BOXE              |

### DIMANCHE

AVEC NORA

|              |                 |
|--------------|-----------------|
| 10:15<br>60' | YOGI<br>PILATES |
| 11:15<br>45' | FAC             |
| 12:00<br>60' | YOGI<br>PILATES |

AVEC MAXIME

|              |                   |
|--------------|-------------------|
| 18:00<br>30' | ABDOS<br>FESSIERS |
| 18:30<br>30' | HIIT              |
| 19:00<br>30' | STEP<br>NIVEAU 1  |
| 19:30<br>45' | YOGI<br>PILATES   |
| 20:15<br>45' | ZUMBA             |

AVEC RAHIAN

|               |                   |
|---------------|-------------------|
| 18:00<br>45'' | BODY BARRE        |
| 18:45<br>45'  | STEP<br>NIVEAU 2  |
| 19:30<br>45'' | CROSS<br>TRAINING |
| 20:15<br>30'  | STRETCHING        |

AVEC ANAIS

|              |         |
|--------------|---------|
| 18:00<br>45' | FAC     |
| 18:45<br>60' | YOGA    |
| 19:45<br>60' | PILATES |

AVEC AMIDOU

|              |                   |
|--------------|-------------------|
| 17:45<br>30' | CROSS<br>TRAINING |
| 18:15<br>30' | HIIT              |
| 18:45<br>30' | ZUMBA             |
| 19:30<br>45' | ZUMBA             |
| 20:15<br>30' | FAC               |
| 20:45<br>15' | SWISS BALL        |

AVEC MARIZ

|              |               |
|--------------|---------------|
| 18:00<br>45' | BODY<br>BARRE |
| 18:45<br>45' | FAC           |
| 19:30<br>30' | STRETCHING    |

## 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