

# PLANNING FITNESS

## Magic Form

SAINT MAUR 2025 / 2026

 <b>CARDIO</b>	 <b>DANSE</b>
 <b>RENFO</b>	 <b>GYM DOUCE</b>

\*LES PARTICIPANTS DOIVENT ASSISTER À UN COURS UNIQUEMENT

### LUNDI

AVEC ALEXANDRA

 9:30 30'	<b>TAILLE ABDOS</b>
 10:00 30'	<b>FESSIERS CUISSSES</b>
 10:30 30'	<b>BODY SCULPT</b>
 12:15 60'	<b>MAGIC CARDIO</b>

### MARDI

AVEC ALELI

 9:30 60'	<b>YOGA VINYASA</b>
 12:15 45'	<b>FAC</b>
 13:00 15'	<b>BODY SLIDE</b>

AVEC AMIDOU

AVEC RAHIAN

 18:00 45''	<b>BODY BARRE</b>
 18:45 45'	<b>STEP NIVEAU 1</b>
 19:30 45''	<b>CROSS TRAINING</b>
 20:15 30'	<b>STRETCHING</b>

### MERCREDI

AVEC RAHIAN

 9:30 60'	<b>GYM DOUCE</b>
 10:30 45'	<b>FAC</b>

AVEC ANAIS

 18:00 45'	<b>FAC</b>
 18:45 60'	<b>PILATES</b>
 19:45 60'	<b>YOGA</b>

### JEUDI

AVEC FLORIE

 9:30 60'	<b>YOGA</b>
 10:30 15'	<b>SOUPLESSE</b>
 10:45 45'	<b>YOGI PILATES</b>
 12:15 45'	<b>CROSS TRAINING</b>

AVEC AMIDOU

 18:00 45'	<b>CROSS TRAINING</b>
 18:45 45'	<b>PILATES</b>
 19:30 60'	<b>ZUMBA</b>
 20:30 30'	<b>ABDOS FESSIERS</b>

### VENDREDI

AVEC AMIDOU

 10:00 30'	<b>TAILLE ABDOS</b>
 10:30 30'	<b>FESSIERS CUISSSES</b>
 11:00 30'	<b>STRETCHING</b>
 12:30 30'	<b>BODY SLIDE</b>
 13:00 30'	<b>CROSS TRAINING</b>

AVEC AMIDOU

AVEC MARIZ

 18:00 45'	<b>BODY BARRE</b>
 18:45 45'	<b>FAC</b>
 19:30 30'	<b>STRETCHING</b>

### SAMEDI

AVEC RAHIAN

 10:15 45'	<b>CROSS TRAINING</b>
 11:00 45'	<b>FAC</b>
 11:45 45'	<b>BOXE</b>

### DIMANCHE

AVEC ALISSON

 10:15 60'	<b>YOGA</b>
 11:15 45'	<b>YOGI PILATES</b>
 12:00 60'	<b>YOGA</b>

## HORAIRES

SEMAINE : 9H00 - 21H00

SAMEDI : 10H - 17H

DIMANCHE : 10H - 14H

