

PLANNING FITNESS

Magic Form

SAINT MAUR 2026



LUNDI

AVEC ALEXANDRA

9:30	TAILLE ABDOS	30'
------	-----------------	-----

10:00	FESSIERS CUISSSES	30'
-------	----------------------	-----

10:30	BODY SCULPT	30'
-------	----------------	-----

AVEC ALELI

9:30	YOGA VINYASA	60'
------	-----------------	-----

AVEC WASSIM

10:30	ABDOS FESSIERS	30'
-------	-------------------	-----

AVEC AMIDOU

12:15	FAC	45'
-------	-----	-----

AVEC ALEXANDRA

12:15	MAGIC CARDIO	60'
-------	-----------------	-----

AVEC WASSIM

18:00	FAC	45'
-------	-----	-----

AVEC RAHMAN

18:00	BODY BARRE	45'
-------	------------	-----

18:45	YOGA	60'
-------	------	-----

18:45	STEP NIVEAU 1	45'
-------	------------------	-----

AVEC ESMY

19:45	ZUMBA	60'
-------	-------	-----

19:30	CROSS TRAINING	45'
-------	-------------------	-----

20:15	STRETCHING	30'
-------	------------	-----

MERCREDI

AVEC RAHMAN

9:30	GYM DOUCE	60'
------	-----------	-----

10:30	FAC	45'
-------	-----	-----

JEUDI

AVEC FLORE

9:30	YOGA	60'
------	------	-----

10:30	SOUPLESSE	15'
-------	-----------	-----

10:45	YOGI PILATES	45'
-------	--------------	-----

AVEC AMIDOU

12:15	CROSS TRAINING	45'
-------	-------------------	-----

AVEC ANAIS

18:00	FAC	45'
-------	-----	-----

18:45	PILATES	60'
-------	---------	-----

19:45	YOGA	60'
-------	------	-----

VENDREDI

AVEC AMIDOU

10:00	TAILLE ABDOS	30'
-------	-----------------	-----

10:30	FESSIERS CUISSSES	30'
-------	----------------------	-----

11:00	STRETCHING	30'
-------	------------	-----

AVEC AMIDOU

12:30	BODY SLIDE	30'
-------	---------------	-----

13:00	CROSS TRAINING	30'
-------	-------------------	-----

AVEC MARIZ

18:00	BODY BARRE	45'
-------	---------------	-----

18:45	FAC	45'
-------	-----	-----

19:30	STRETCHING	30'
-------	------------	-----

20:15	ABDOS FESSIERS	30'
-------	-------------------	-----

20:45	SWISS BALL	30'
-------	------------	-----

SAMEDI

AVEC RAHMAN

10:15	CROSS TRAINING	45'
-------	-------------------	-----

11:00	FAC	45'
-------	-----	-----

11:45	BOXE	45'
-------	------	-----

DIMANCHE

AVEC ALISON

10:15	YOGA	60'
-------	------	-----

11:15	YOGI PILATES	45'
-------	--------------	-----

12:00	YOGA	60'
-------	------	-----

HORAIRES

SEMAINE : 9H00 - 21H00

SAMEDI : 10H - 17H

DIMANCHE : 10H - 14H

LES COURS DE YOGA ET DE ZUMBA

SONT EN OPTION ET SUR

RÉSERVATION.

