

PLANNING FITNESS

MagicForm

SAINT MAUR 2026



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 WASSIM

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

AVEC ALELI

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

AVEC ESMY

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

MARDI

AVEC ALELI

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

AVEC WASSIM

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 1
--------------	------------------

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'	PILATES
--------------	---------

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

JEUDI

AVEC FLORIE

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

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

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

AVEC AMIDOU

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

18:00 45'	CROSS TRAINING
--------------	-------------------

18:45 45'	ZUMBA
--------------	-------

19:30 45'	ZUMBA
--------------	-------

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

20:45 30'	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 MARIZ

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

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

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

SAMEDI

AVEC RAHIAN

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

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

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

DIMANCHE

AVEC ALISON

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

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

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

HORAIRES

SEMAINE : 9H00 - 21H00

SAMEDI : 10H - 17H

DIMANCHE : 10H - 14H

LES COURS DE YOGA ET DE ZUMBA
SONT EN OPTION ET SUR
RÉSERVATION.