

# PLANNING FITNESS

## Magic Form

SAINT MAUR 2026



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

9:30	TAILLE ABDOS
10:00	FESSIERS CUISSES
10:30	BODY SCULPT

9:30	YOGA VINYASA
10:30	ABDOS FESSIERS

9:30	GYM DOUCE
10:30	FAC

9:30	YOGA
10:30	SOUPLESSE
10:45	YOGI PILATES

10:00	TAILLE ABDOS
10:30	FESSIERS CUISSES
11:00	STRETCHING

10:15	CROSS TRAINING
11:00	FAC
11:45	BOXE

10:15	YOGA
11:15	YOGI PILATES
12:00	YOGA

12:15	MAGIC CARDIO
13:00	BODY SLIDE

12:15	FAC
13:00	BODY SLIDE

12:15	CROSS TRAINING
13:00	STRETCHING

18:00	FAC
18:45	YOGA

18:00	BODY BARRE
18:45	STEP NIVEAU 1

18:00	FAC
18:45	PILATES

18:45	YOGA
19:30	CROSS TRAINING

18:45	STEP NIVEAU 1
19:30	CROSS TRAINING

18:45	ZUMBA
19:30	ZUMBA

19:45	ZUMBA
20:15	STRETCHING

19:45	CROSS TRAINING
20:15	STRETCHING

19:45	YOGA
20:15	SWISS BALL

## HORAIRES

SEMAINE : 9H00 - 21H00

SAMEDI : 10H - 17H

DIMANCHE : 10H - 14H

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