

PLANNING COURS COLLECTIFS

EFFECTIF SUR L'ANNÉE 2025-2026



COURS COLLECTIF SUR RÉSERVATION,
DIRECTEMENT SUR L'APPLICATION :
"MAGIC FORM FRANCE"

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
★ 10H30 - 11H15 BOXING TRAINING	10H30 - 11H15 CIRCUIT TRAINING	10H15 - 11H00 C.A.F.	★ 10H30 - 11H15 BIKING	★ 10H30 - 11H15 TRX	10H15 - 11H00 C.A.F.	10H15 - 11H00 BOOT CAMP
11H15 - 11H45 GYMBALL	11H15 - 11H45 STRETCHING	★ 11H00 - 11H45 BOXING TRAINING	11H15 - 11H45 STRETCHING	11H15 - 12H00 STRETCHING	11H00 - 11H45 CROSS TRAINING	★ 11H00 - 11H45 BOXING TRAINING
12H15 - 13H00 CROSS TRAINING FORCE	12H15 - 13H00 CROSS TRAINING RENFO	12H15 - 13H00 BODY BARRE	12H15 - 13H00 CROSS TRAINING CARDIO	12H15 - 13H00 C.A.F.	DESCRIPTIF DES COURS Biking : cours cardio sur bike Body Barre : renforcement musculaire avec une barre Boot Camp : entraînement renfo et cardio Boxing Training : cours sur sacs de boxe CAF : cuisses - abdos - fessiers Cross Training : entraînement intense autour de la cage HIIT : entraînement fractionné de haute intensité Kettlebell : cours de renfo avec kettlebell Magic Combat : cours cardio avec mouvements boxés Pilates : relaxation, posture, gainage, mobilité Step : cours cardio chorégraphié et rythmé sur step TRX : exercice dynamique avec des sangles	
★ 18H00 - 18H45 TRX	★ 18H00 - 18H45 BOXING TRAINING	18H00 - 18H45 PERFECT SKILLS	18H00 - 18H45 MAGIC COMBAT	18H00 - 18H45 CROSS TRAINING		
18H45 - 19H30 ZUMBA	18H45 - 19H30 HIIT	18H45 - 19H30 CROSS TRAINING	18H45 - 19H30 STEP	★ 18H45 - 19H30 TRX		
19H30 - 20H15 PILATES	19H30 - 20H15 GYMBALL	19H30 - 20H15 STRETCHING	★ 19H30 - 20H15 BIKING	19H30 - 20H00 FLASH ABDOS	HORAIRES Lundi au Vendredi : 8h00 - 21h30 Samedi : 09h00 - 17h00 Dimanche : 09h00 - 14h00	