

PLANNING COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h30 - 10h15 CIRCUIT TRAINING	09h30 - 10h15 CUISSES ABDOS FESSIERS	09h30 - 10h15 PILATES	09h30 - 10h00 RENF0	09h15 - 10h00 GYM DOUCE	10h15 - 11h00 RENF0	10h15 - 11h00 CUISSES ABDOS FESSIERS
10h15 - 11h15 GYM DOUCE	10h15 - 11h00 MAINTIEN POSTURAL STRETCHING	10h15 - 11h00 CIRCUIT RENF0	10h00 - 10h30 LES MILLS BODYCOMBAT	10h00 - 10h45 PILATES	11h00 - 11h30 STEP INITIATION DEBUTANT	2 COURS ALEATOIRES VOIR PROGRAMME ET HORAIRES SUR FACEBOOK, INSTAGRAM, SUR L'APPLICATION MOBILE MAGIC FORM OU EN SALLE LA SEMAINE PRECEDENTE.
12h30 - 13h15 RENF0	12h15 - 12h30 100% ABDOS	11h00 - 11h45 PILATES	10h30 - 11h00 STRETCHING	10h45 - 11h30 GYM DOUCE	11h30 - 12h00 STRETCHING	
13h15 - 13h30 100% ABDOS	12h30 - 13h15 CIRCUIT TRAINING	12h30 - 13h15 MAINTIEN POSTURAL	12h15 - 12h30 100% ABDOS	11h30 - 12h15 PILATES		
17h15 - 17h30 100% ABDOS	17h15 - 17h45 HIIT	17h30 - 18h15 LIA 1	12h30 - 13h00 RENF0	12h30 - 13h15 CIRCUIT TRAINING		
17h30 - 18h15 BODY BARRE	17h45 - 18h30 CUISSES ABDOS FESSIERS	18h30 - 19h15 CIRCUIT TRAINING	17h30 - 18h15 CIRCUIT TRAINING	17h30 - 18h15 BODY BARRE		
18h15 - 19h00 PILATES	18h30 - 19h30 STEP 2 / LIA 2	19h15 - 19h45 CIRCUIT RENF0	18h15 - 18h30 100% ABDOS	18h15 - 19h00 MAGIC DANCE		
19h00 - 20h00 PILOXING	19h30 - 20h30 LES MILLS BODYJAM	19h45 - 20h45 LES MILLS BODYCOMBAT	18h30 - 19h15 STEP 1	19h00 - 19h45 LES MILLS BODYCOMBAT		
20h00 - 20h45 PILATES	20h30 - 21h15 PILATES		19h15 - 20h00 MAINTIEN POSTURAL	19h45 - 20h15 HIIT		
			20h00 - 20h30 AUTO-MASSAGE			



BODYJAM : Danse fitness Les Mills
BODYCOMBAT : Cardio avec boxe
GYM DOUCE : Renfo / mobilité
STRETCHING : Etirements musculaires
LIA et STEP : Cardio choregraphie
(Sept. Les en semaine de 4 semaines environ - Voir affiche dans le club)

CIRCUIT TRAINING / RENF0 : Renfo/cardio sous forme de circuit
PILATES : Tonification des muscles profonds
RENF0 : Renforcement musculaire avec petits matériels
MAINTIEN POSTURAL : Tonification des muscles posturaux
MAGIC DANCE : mélange de styles de danses : afro, salsa, latino...

BODY BARRE : Renfo avec barres
PILOXING : Danse, renfo, boxe et pilates
AUTO-MASSAGE : Relâchement des tensions musculaires avec matériel
HIIT : Entraînement haute intensité

Magic Form ANGERS