

Magic Form

OUVERTURE AU PUBLIC*

Lundi au Jeudi : 9h - 21h

Vendredi : 9h - 20h

Samedi : 10h - 13h

Dimanche : 10h - 13h

*Modification des horaires l'été sur juillet et août
*Club fermé les jours fériés

ACCES 6H - 22H

Accès libre en option : renseignements à l'accueil

7 JOURS / 7 de 6h à 22h

365J/365

MAGIC FORM ANGERS

12 Boulevard Gaston Birgé

49100 ANGERS

Tél. 02 59 16 19 62

www.magicformangers.fr



Magic Form Angers

Ne pas jeter sur la voie publique - Planning susceptible de modification sans préavis - RCS 823 556 246 - Création et impression Citron-ad.fr

Magic Form

ANGERS



PROGRAMME PERSONNALISÉ

MUSCULATION

CARDIO

CROSS TRAINING

PILATES

PRÉPARATION HYROX

...

100% COURS RÉELS AVEC COACH 7J/7

**CENTRE CLIMATISÉ
STATIONNEMENT GRATUIT**

PLANNING COURS COLLECTIFS

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



ATTENTION
Pilates
sur réservation
via l'application
MagicForm

MagicForm
ANGERS

BODYJAM : Danse fitness LesMills
BODYCOMBAT : Cardio avec boxe
GYM DOUCE : Renfo / mobilité
STRETCHING : Etirements musculaires
LIA et STEP : Cardio chorégraphié
 (Step/Lia en alternance de 4 semaines environ - Voir affiche dans le club)

CIRCUIT TRAINING / RENFO : Renfo/cardio sous forme de circuit
PILATES : Tonification des muscles profonds
RENFO : Renforcement musculaire avec petits matériels
MAINTIEN POSTURAL : Tonification des muscles posturaux

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

LATINO-BRÉSIL MOVE : cours de danse/fitness très vitaminé et ensoleillé sur des rythmes comme : Bachata, Samba, Salsa, Merengue, Cha Cha, Reggaeton, Cumbia, Lambada, ...)
MAGIC DANCE : Mélange de styles de danses : afro, salsa, latino...
BODY BALANCE : Mélange entre du Yoga, du Tai Chi et du Pilates.