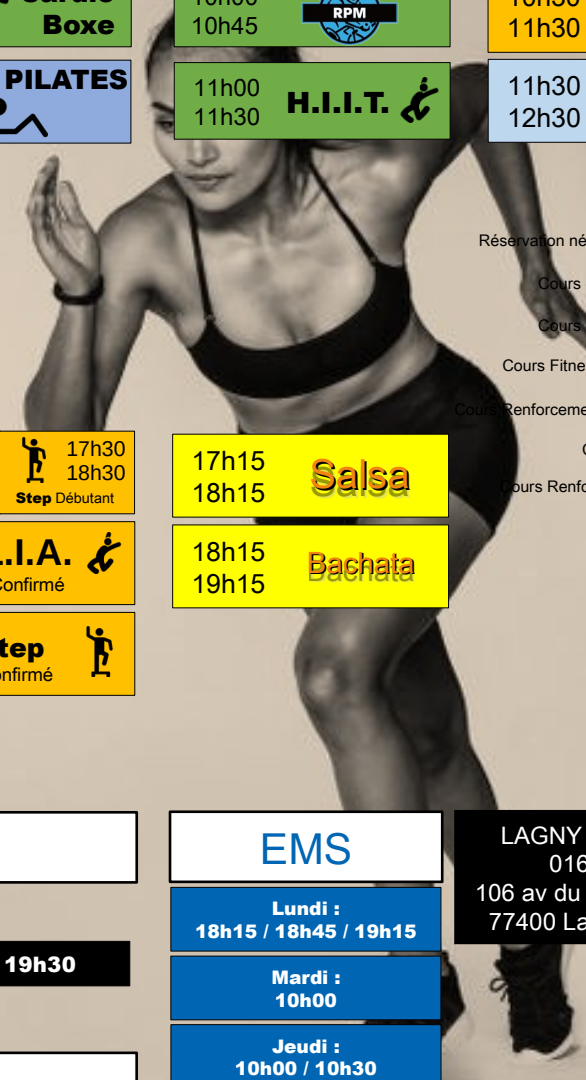


# PLANNIN MagicForm

| 7h LUNDI 22h                         | 7h MARDI 22h                        | 7h MERCREDI 22h                     | 7h JEUDI 22h                         | 7h VENDREDI 21h                        | 9h SAMEDI 20h                  | 9h DIMANCHE 20h                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| 09h30 <b>PILATES</b><br>10h30        | 09h30 <b>Body Sculpt</b><br>10h30   | 09h30 <b>FIT BALANCE</b><br>10h30   | 09h30 <b>ZUMBA fitness</b><br>10h30  | 09h30 <b>Cardio Boxe</b><br>10h30      | 10h00 <b>RPM</b><br>10h45      | 10h30 <b>ZUMBA fitness</b><br>11h30 |
| 10h30 <b>YOGA</b><br>11h30           | 10h30 <b>Stretching</b><br>11h30    | 10h30 <b>Pilates</b><br>11h30       | 10h30 <b>Stretching</b><br>11h00     | 10h30 <b>PILATES</b><br>11h30          | 11h00 <b>H.I.I.T.</b><br>11h30 | 11h30 <b>Yoga</b><br>12h30          |
| 12h30 <b>Circuit Cardio</b><br>13h00 | 12h30 <b>Circuit Renfo</b><br>13h15 | 12h30 <b>RPM</b><br>13h00           | 11h00 <b>FULL BODY</b><br>11h30      |                                        |                                |                                     |
| 13h00 <b>Circuit Renfo</b><br>13h30  |                                     | 13h00 <b>TRX</b><br>13h30           | 12h30 <b>Pole Dance</b><br>13h30     |                                        |                                |                                     |
| 17h30 <b>100% Abdos</b><br>17h45     |                                     |                                     |                                      |                                        |                                |                                     |
| 17h45 <b>H.I.I.T.</b><br>18h15       | 18h00 <b>Circuit Renfo</b><br>19h00 | 18h00 <b>TRX</b><br>18h30           | 18h00 <b>BODYPUMP</b><br>19h00       | 17h30 <b>Circuit Training</b><br>18h30 | 17h15 <b>Salsa</b><br>18h15    |                                     |
| 18h15 <b>AFRO TONIC</b><br>19h15     | 19h00 <b>YOGA</b><br>20h00          | 18h30 <b>Circuit Renfo</b><br>19h00 | 19h00 <b>Circuit Attack</b><br>20h00 | 18h30 <b>L.I.A. Confirmé</b><br>19h30  | 18h15 <b>Bachata</b><br>19h15  |                                     |
| 19h15 <b>BODYPUMP</b><br>20h00       |                                     | 19h00 <b>RPM</b><br>19h45           | 20h15 <b>Pole Dance</b><br>21h15     | 19h30 <b>Step Confirmé</b><br>20h30    |                                |                                     |
| 20h00 <b>RPM</b><br>20h45            |                                     | 19h00 <b>Multi Danse</b><br>19h45   |                                      |                                        |                                |                                     |
|                                      |                                     | 20h15 <b>Pole Dance</b><br>21h15    |                                      |                                        |                                |                                     |

- Réservation nécessaire
- Cours de cardio
  - Cours de danse
  - Cours Fitness dansé
  - Cours Renforcement doux
  - Cours Zen
  - Cours Renforcement



## Cours de CROSS et de BOXE

|               |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 17h30 - 18h30 | 17h30 - 18h30 | 18h00 - 19h00 | 18h30 - 19h30 |
| 18h30 - 20h00 | 18h30 - 20h00 |               |               |
|               | 18h00 - 19h00 |               |               |

## Coaching Plateau

|               |               |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 09h00 - 11h00 | 09h00 - 11h00 | 09h00 - 11h00 | 09h00 - 10h00 | 09h00 - 11h00 |
| 17h00 - 19h00 |               |               | 17h00 - 19h00 |               |

## EMS

|                                                  |
|--------------------------------------------------|
| <b>Lundi :</b><br>18h15 / 18h45 / 19h15          |
| <b>Mardi :</b><br>10h00                          |
| <b>Jeudi :</b><br>10h00 / 10h30<br>18h00 / 18h30 |
| <b>Samedi :</b><br>09h30                         |

LAGNY SUR MARNE  
0160313131  
106 av du Général Leclerc  
77400 Lagny sur Marne

Retrouvez toutes les actualités du club et le planning en direct sur l'application :