

# PLANNING MagicForm

## 7h LUNDI 22h

9h30 **PILATES**  
10h30

10h30 **Yoga**  
11h30

12h30 **Circuit Cardio**  
13h00

13h00 **Circuit Training**  
13h30

17h30 **100% ABDOS**  
17h45

17h45 **H.I.I.T**  
18h15

18h15 **AFRO TONIC**  
19h15

18h30 **BOXE**  
20h00

19h15 **BODYPUMP**  
20h00

20h00 **RPM**  
20h45

20h15 **Pole Dance**  
21h45

## 7h MARDI 22h

9h30 **Body Sculpt**  
10h30

10h30 **Stretching**  
11h30

12h30 **Circuit Renfo**  
13h15

18h00 **CARDIO Attack**  
19h00

19h00 **C.A.F**  
20h00

20h00 **YOGA**  
21h00

## 7h MERCREDI 22h

9h30 **Body Sculpt**  
10h30

10h30 **PILATES**  
11h30

12h30 **RPM**  
13h00

13h00 **TRX**  
13h30

18h00 **TRX**  
18h30

18h30 **Circuit Renfo**  
19h00

18h30 **BOXE**  
20h00

19h00 **RPM**  
19h45

19h00 **Multi Dance**  
20h00

20h15 **Pole Dance**  
21h15

## 7h JEUDI 22h

9h30 **ZUMBA fitness**  
10h30

10h30 **PILATES**  
11h30

18h30 **BODYPUMP**  
19h30

19h30 **Cardio Boxe**  
20h30

## 7h VENDREDI 21h

9h30 **Cardio boxe**  
10h30

10h30 **PILATES**  
11h30

12h30 **Pole Dance**  
13h30

12h30 **Circuit Training**  
13h30

17h30 **Circuit Training**  
18h30

17h30 - 18h30 Semaine 1 <b>L.I.A débutant</b>	17h30 - 18h30 Semaine 2 <b>Step Débutant</b>
---	--

18h30 **Step**  
19h30 Confirmé

19h30 **L.I.A**  
20h30 Confirmé

## 9h SAMEDI 20h

10h00 **RPM**  
10h45

11h00 **H.I.I.T**  
11h30

17h15 **Salsa**  
18h15

18h15 **Bachata**  
19h15

## 9h DIMANCHE 20h

10h30 **ZUMBA fitness**  
11h30

11h45 **Yoga**  
12h45

## Cours de CROSS

17h30 - 18h30      18h00 - 19h00      17h30 - 18h30      17h30 - 18h30      18h30 - 19h30

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 :

Magic Form **MagicForm France**

[magicformlagny.com](http://magicformlagny.com)

[magicformlagny](#)



## Séance EMS – Sur RDV

LUNDI

9h00 – 9h30

9h30 – 10h00

10h00 – 10h30

10h30 – 11h00

18h15 – 18h45

18h45 – 19h00

MARDI

9h00 – 9h30

9h30 – 10h00

10h00 – 10h30

10h30 – 11h00

JEUDI

9h00 – 9h30

9h30 – 10h00

17h00 – 17h30

17h30 – 18h00

18h00 – 18h30

18h30 – 19h00

VENDREDI

10h30 – 11h00

11h00 – 11h30

SAMEDI

9h30 – 10h00



## Coaching Plateau avec Edem

LUNDI

9h00 – 11h00

17h00 – 19h00

MARDI

9h00 – 11h00

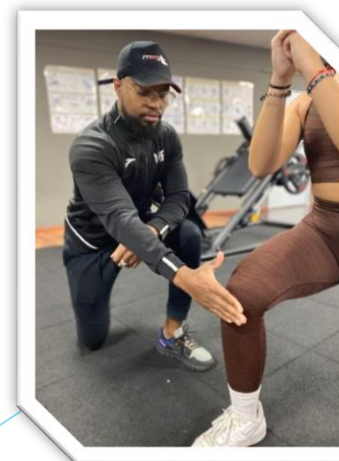
JEUDI

9h00 – 10h00

17h00 – 19h00

VENDREDI

10h30 – 11h30



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

Magic  
Form

**Magic Form France**



[magicformlagny.com](http://magicformlagny.com)



[magicformlagny](https://www.facebook.com/magicformlagny)