


PLANNING MagicForm

7h LUNDI 22h

9h30 **PILATES**
10h30 

10h30 **Yoga**
11h30 

12h30 **Circuit Cardio** 

13h00 **Circuit Training** 

17h30 **100% ABDOS** 


17h45 **H.I.I.T** 

18h15 **AFRO TONIC** 


18h30 **BOXE**

19h15 **BODYPUMP** 

20h00 **RPM** 

20h15 **Pole Dance** 

7h MARDI 22h

9h30 **Body Sculpt** 

10h30 **Stretching** 

12h30 **Circuit Renfo**

12h30 **Circuit Renfo**

18h00 **CARDIO Attack** 

19h00 **C.A.F** 

20h00 **YOGA** 

7h MERCREDI 22h

9h30 **Body Sculpt** 

10h30 **PILATES** 


12h30 **RPM** 

13h00 **TRX**

18h00 **TRX**

18h30 **Circuit Renfo**


19h00 **RPM**  19h00 **Multi Dance**

20h15 **Pole Dance** 


7h JEUDI 22h

9h30 **ZUMBA fitness** 


10h30 **PILATES** 

18h00 **BODYPUMP** 

19h00 **Cardio Boxe**


20h00 **PILATES** 

7h VENDREDI 21h

9h30 **Cardio boxe** 

10h30 **PILATES** 


12h30 **Pole Dance** 


12h30 **Circuit Training** 

17h30 **Circuit Training** 

9h SAMEDI 20h


09h00 **RPM** 

10h00 **H.I.I.T** 

11h00 **RPM** 

9h DIMANCHE 20h

10h30 **ZUMBA fitness** 

11h30 **Yoga** 

11h45 **Yoga**

14h00 **Step**

15h00 **intermédiaire**

15h00 **L.I.A**

16h00 **intermédiaire**

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

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



Cours de CROSS

17h30 – 18h30

18h00 – 19h00

17h30 – 18h30

18h00 – 19h00

18h30 – 19h30

Créneaux de Cross évolutifs en fonction de la demande de nos adhérents.