


































PLANNING COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09H30 - 10H15 CIRCUIT CARDIO 	09H30 - 10H15 CIRCUIT TRAINING 	09H30 - 10H15 POSTURAL TRAINING	09H30 - 10H15 STEP DÉBUTANT 	09H30 - 10H15 C.A.F. 		
10H20 - 11H05 PILATES 	10H20 - 11H05 YOGA 	10H20 - 11H05 BODY SCULPT 	10H20 - 11H05 FUNCTIONAL TRAINING	10H20 - 11H05 STRETCHING 	10H30 - 11H15 H.I.I.T. 	10H15 - 10H45 CROSS TRAINING 
12H30 - 13H00 CIRCUIT RENFO 	12H30 - 13H00 ABS TRAINING 		12H30 - 13H00 CROSS TRAINING 	12H30 - 13H00 CIRCUIT CARDIO 	11H30 - 12H30 ZUMBA 	11H00 - 11H45 STEP INTERMÉDIAIRE 
		17H00 - 18H00 TEEN FIT 			14H30 - 15H15 CROSS KIDZ 	
18H00 - 18H15 100% BRAS 	18H00 - 18H15 100% ABDOS 	18H00 - 18H30 POSTURAL TRAINING	18H00 - 18H30 SUSPENSION TRAINING	18H00 - 18H30 STEP DEBUTANT 	15H30 - 16H30 CIRCUIT TRAINING 	
18H20 - 18H50 H.I.I.T. 	18H20 - 18H50 STRETCHING 	18H45 - 19H30 CROSS TRAINING 	18H45 - 19H30 BODY SCULPT 	18H45 - 19H30 L.I.A. 		
19H00 - 19H45 C.A.F. 	19H00 - 19H30 BODY BARRE 	19H45 - 20H30 YOGA 	19H45 - 20H30 H.I.I.T. 	19H45 - 20H30 STEP CONFIRMÉ 		
20H00 - 20H45 FIT & ZEN	19H45 - 20H30 STEP DÉBUTANT 					

MESURES SANITAIRES : 1 pause est obligatoire entre chaque cours pour permettre l'aération de la salle de cours

RESERVATION
OBLIGATOIRE

Magic Form

Des coachs,
des cours,
du sport !