

# PLANNING COURS COLLECTIFS

Merci de vous présenter à l'heure et de laisser vos affaires au vestiaire.

## Magic Form ÉPÔNE



| LUNDI                                    | MARDI                              | MERCREDI  | JEUDI  | VENDREDI                            | SAMEDI                                 |
|--|------------------------------------|---|--|-------------------------------------|--|
| 9h30 - 10h15<br><b>YOGA DYNAMIQUE</b>    | 9h30 - 10h15<br><b>BODY SCULPT</b> | 9h30 - 10h30<br><b>QI GONG</b>                          | 9h30 - 10h15<br><b>C.A.F</b>                   | 9h30 - 10h30<br><b>PILATES</b>      | 9h30 - 10h15<br><b>CROSS TRAINING</b>  |
| 10h15 - 10h30<br><b>ABDOS FLASH</b>      | 10h15 - 11h15<br><b>PILATES</b>    | 10h30 - 11h00<br><b>MÉDITATION</b>                      | 10h15 - 11h15<br><b>ZEN YOGA</b>               | 10h30 - 11h15<br><b>BIKING</b>      | 10h15 - 11h00<br><b>CROSS TRAINING</b> |
| 10h30 - 11h15<br><b>BIKING</b>           |                                    |   |  |                                     | 11h00 - 11h45<br><b>BIKING</b>         |
| 12h15 - 13h00<br><b>C.A.F</b>            | 12h15 - 13h00<br><b>BODY BARRE</b> |   | 12h15 - 13h00<br><b>CROSS TRAINING</b>         | 12h15 - 13h00<br><b>RECOVERY</b>    |  |
| 18h00 - 18h15<br><b>ABDOS FLASH</b>      | 18h00 - 18h45<br><b>PILATES</b>    | 19h00 - 19h30<br><b>BIKING</b>                          | 18h00 - 18h45<br><b>CUISSES &amp; FESSIERS</b> |                                     |  |
| 18h15 - 19h15<br><b>CIRCUIT TRAINING</b> | 18h30 - 19h00<br><b>BIKING</b>     | 19h30 - 20h15<br><b>FORCE &amp; ENDURANCE</b>           | 18h45 - 19h00<br><b>ABDOS GAINAGE</b>          | 19h00 - 20h00<br><b>CARDIO BOXE</b> |  |
| 19h15 - 20h00<br><b>BIKING</b>           | 19h00 - 19h45<br><b>STEP FUN</b>   | 19h00 - 20h00<br>20h00 - 21h00<br><b>CROSS TRAINING</b> | 19h00 - 19h45<br><b>BODY SCULPT</b>            | 20h00 - 20h30<br><b>BIKING</b>      |  |
| 19h30 - 20h30<br><b>HIIT</b>             | 19h45 - 20h30<br><b>TOTAL BODY</b> |   | 19h45 - 20h30<br><b>PILATES</b>                |                                     |  |

**MAGIC FORM Épône**  
Zone des Beurrons,  
Rue Fernand Léger, 78680 Epône  
**01 30 95 67 67**

Magic Form Epone  
 magicform\_epone  
 magicform.epone