

09 79 39 20 60

contact.magicformvilliers94@gmail.com

# Magic Form

Villiers sur Marne

7 bis avenue des Frères Lumières  
94350 VILLIERS SUR MARNE

## PLANNING COURS COLLECTIFS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

10h00	<b>BODY SCULPT</b>
🕒 60'	
11h00	<b>STRETCH</b>
🕒 30'	

10h00	<b>CAF</b>
🕒 60'	
11h00	<b>STRETCH</b>
🕒 30'	

10h00	<b>CROSS TRAINING</b>
🕒 60'	
11h00	<b>STRETCH</b>
🕒 30'	

10h00	<b>BUSTE CUISSES ABDOS FESSIERS</b>
🕒 60'	
11h00	<b>STRETCH</b>
🕒 30'	

10h00	<b>BODY SCULPT</b>
🕒 60'	
11h00	<b>STRETCH</b>
🕒 30'	

10h00	<b>BODY BARRE</b>
🕒 45'	
10h45	<b>ABDOS MAX</b>
🕒 45'	
11h30	<b>PILATES</b>
🕒 45'	

10h00	<b>BODY BARRE</b>
🕒 45'	
10h45	<b>BODY SCULPT</b>
🕒 45'	
11h30	<b>HIIT ATTACK</b>
🕒 30'	

18h00	<b>BODY BARRE</b>
🕒 60'	
19h00	<b>CAF</b>
🕒 30'	
19h30	<b>ZUMBA</b>
🕒 45'	

18h30	<b>JUJITSU BRESILIEN*</b>
🕒 90'	
20h00	<b>KUNG FU*</b>
🕒 90'	

18h00	<b>JUMPING</b>
🕒 45'	
18h45	<b>CAF</b>
🕒 45'	
19h30	<b>MMA*</b>
🕒 90'	

18h30	<b>BOXE* (débutants)</b>
🕒 90'	

17h15	<b>HIIT TRAINING</b>
🕒 45'	
18h00	<b>BODY BARRE</b>
🕒 45'	
18h45	<b>STEP</b>
🕒 45'	
19h45	<b>ZUMBA</b>
🕒 60'	

19h30	<b>BOXE* (Confirmés)</b>
🕒 90'	

18h00	<b>CIRCUIT TRAINING</b>
🕒 45'	
18h45	<b>JUMPING</b>
🕒 45'	
19h30	<b>POSTURAL BALL</b>
🕒 45'	
20h15	<b>CAF</b>
🕒 45'	

19h30	<b>JUJITSU BRESILIEN*</b>
🕒 90'	

18h30	<b>YOGA*</b>
🕒 60'	

20h00	<b>KUNG FU*</b>
🕒 90'	

### HORAIRES SALLE

Du lundi au vendredi

**06h - 22h**

Samedi et Dimanche

**06h - 18h**

### HORAIRES ACCUEIL

Du lundi au vendredi

**09h - 22h**

Samedi et Dimanche

**10h - 18h**

\*cours accessible pour les adhérents ayant souscrit à l'option