

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 BODY SCULPT 🕒 60'	10h00 CAF 🕒 60'	10h00 CROSS TRAINING 🕒 60'	10h00 BUSTE CUISSES ABDOS FESSIERS 🕒 60'	10h00 BODY SCULPT 🕒 60'	10h00 BODY BARRE 🕒 45'	10h00 BODY BARRE 🕒 45'
11h00 STRETCH 🕒 30'	11h00 STRETCH 🕒 30'	11h00 STRETCH 🕒 30'	11h00 STRETCH 🕒 30'	11h00 STRETCH 🕒 30'	10h45 ABDOS MAX 🕒 45'	10h45 BODY ZEN 🕒 45'
		12h30 CROSS TRAINING 🕒 30'		12h30 BODY BARRE 🕒 30'	11h30 PILATES 🕒 45'	11h30 HIIT ATTACK 🕒 30'
		13h00 CAF 🕒 30'		13h00 CAF 🕒 30'		
		17h15 HIIT TRAINING 🕒 45'				
18h15 BODY BARRE 🕒 60'	18h00 JUMPING 🕒 45'	18h00 BODY BARRE 🕒 45'	18h00 CIRCUIT TRAINING 🕒 45'	18h15 YOGA* 🕒 60'		
19h15 CAF 🕒 30'	18h30 BOXE* (débutants) 🕒 60'	18h45 STEP 🕒 45'	18h45 JUMPING 🕒 45'			
19h45 ZUMBA 🕒 45'	19h30 BOXE* (confirmés) 🕒 90'	19h45 ZUMBA 🕒 60'	19h30 POSTURAL BALL 🕒 45'	19h30 JUJITSU BRESILIEN* 🕒 90'		
	20h00 KUNG FU* 🕒 90'	19h30 MMA* 🕒 90'	20h15 CAF 🕒 45'		20h00 KUNG FU* 🕒 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