

Programme des cours collectifs

(susceptible de modifications sans préavis)

Janvier 2015

#04 (à compter du 12 Janvier 2015)

LUNDI

ZUMBA

09h30 - 10h30

Stretch
10h30 - 11h00

MARDI

Taille-Abdos

09h15 - 09h45

Fessiers-Cuisses

09h45 - 10h15

Stretch

10h15 - 10h45

MERCREDI

Réveil musculaire

09h30 - 10h00

Gym Douce

10h00-10h30

Fessiers-Abdos-Cuisses

10h30 - 11h15

Stretch

11h15 - 11h45

ZUMBA

12h30 - 13h30

JEUDI

Fessiers-Abdos-Cuisses

09h15 - 10h15

Body sculpt

10h15 - 10h45

LIA débutant

10h45 - 11h15

Stretch 15'

VENDREDI

Taille-Abdos

09h15 - 09h45

Body Barre

09h45 - 10h30

Stretch 15'

SAMEDI

Plus de 70 clubs en France !

Liste consultable sur www.magicform.fr

Body Sculpt

10h15 - 11h00

Magic balance

11h00 - 11h45

DIMANCHE

Personal-training & Team-training

Renseignements à l'accueil du club.

- Renforcement musculaire
- Cardio-training
- Etirements et postures
- Danse



ZUMBA

Fessiers-Abdos-Cuisses
17h30 - 18h00

Body sculpt

18h00 - 18h30

Step

18h30 - 19h15

LIA

19h15 - 19h45

Abdos Flash

19h45 - 20h00

Body Barre

17h30 - 18h15

Taille-Abdos-Fessiers

18h15-19h00

Magic balance

19h00 - 19h45

ZUMBA

19h45 - 20h45

Magic Circuit

17h30 - 18h00

Fessiers-Cuisses

18h00 - 18h30

Taille-Abdos

18h30 - 19h00

Body Barre

19h00 - 20h00

Stretch

20h00 - 20h30

Taille-Abdos

17h30 - 18h00

Body Sculpt

18h00 - 18h30

LIA

18h30-19h00

Step débutant

19h00 - 19h30

ZUMBA

19h45 - 20h45

BodySculpt

17h30 - 18h00

Fessiers-Cuisses

18h00-18h30

Taille-Abdos

18h30-19h00

Step

19h00 - 19h30

ZUMBA

19h45 - 20h45

Téléchargez-moi sur :

www.magicform-plessis.fr

www.facebook.com/magicform.plessis

OUVERTURE 7J/7 (Tél. 01 45 94 46 60)

du LUN. au VEN. de 9h à 21h - SAM. & DIM de 10h à 13h

**27, avenue du Général De Gaulle
94420 LE PLESSIS TREVISE**