Magic Form

COURS COLLECTIFS

SEPTEMBRE 2021

LUNDI

STUDIO 2	STUDIO 1	SMALL GROUP
10h00 - 11h00 YOGA HATHA FLOW		10h00 - 10h45 BIKING
11h00 - 11h45 CUISSES ABDOS FESSIERS		
12h30 - 13h15 INTERVAL TRAINING		
17h15 - 18h00 BODY BARRE		17h15 - 18h15 CROSS TRAINING
18h00 - 18h45 LesMills BODYJAM	18h00 - 18h45 BODY SCULPT	18h00 - 18h45 BIKING
18h45 - 19h30 LesMills BODYATTACK	18h45 - 19h30 LesMills BODYBALANCE	18h15 - 19h15 CROSS TRAINING
19h30 - 20h15 LesMills BODYCOMBAT	19h30 - 20h15 CUISSES ABDOS FESSIERS	18h45 - 19h30 BIKING
20h15 - 21h15 YOGA ASHTANGA		19h15 - 20h15 CROSS TRAINING

MARDI

STUDIO 2	STUDIO 1	SMALL GROUP
10h00 - 11h00 PILATES		
11h00 - 11h30 ABDOS FESSIERS		12h30 - 13h15 BOXING FURY
		12h30 - 13h15 BIKING
		17h00 - 17h45 BOXING FORM
		17h30 - 18h30 CROSS TRAINING
17h15 - 18h00 BODY SCULPT		17h45 - 18h30 BOXING FURY
18h00 - 18h45 LesMills BODYATTACK	17h45 - 18h45 YOGA VINYASA	18h00 - 18h45 BIKING
18h45 - 19h30 ZUMBA	18h45 - 19h30 PILATES	18h30 - 19h30 CROSS TRAINING
19h30 - 20h15 CUISSES ABDOS FESSIERS		18h30 - 19h15 BOXING FURY
20h15 - 21h00 LesMills BODYBALANCE		19h30 - 20h15 BIKING
		19h30 - 20h30 CROSS TRAINING

MERCREDI

STUDIO 2	STUDIO 1	SMALL GROUP
10h00 - 10h45 LesMills BODYBALANCE		8h00 - 9h00 CROSS TRAINING
10h45 - 11h30 BODY SCULPT		
12h30 - 13h30 YOGA VINYASA		
17h15 - 18h00 CUISSES ABDOS FESSIERS		
18h00 - 18h45 LesMills BODYCOMBAT	18h15 - 18h45 100% FESSIERS	17h30 - 18h15 BIKING
18h45 - 19h30 INTERVAL TRAINING		17h45 - 18h45 CROSS TRAINING
19h30 - 20h15 BODY BARRE	19h30 - 20h15 BODY SCULPT	18h45 - 19h30 BIKING
20h15 - 20h45 100% ABDOS		18h45 - 19h45 CROSS TRAINING
		19h45 - 20h45 CROSS TRAINING

JEUDI

STUDIO 2	STUDIO 1	SMALL GROUP
10h00 - 11h00 PILATES STRETCH		
11h00 - 11h30 ABDOS FESSIERS		
12h30 - 13h15 BODY SCULPT		12h30 - 13h15 CROSS TRAINING
17h15 - 18h00 CUISSES ABDOS FESSIERS		17h00 - 17h45 BOXING FURY
18h00 - 18h45 INTERVAL TRAINING		17h15 - 18h15 CROSS TRAINING
18h45 - 19h30 LesMills BODYJAM		17h45 - 18h30 BOXING FORM
19h30 - 20h15 STEP DÉBUTANT	19h30 - 20h15 PILATES	18h00 - 18h45 BIKING
20h15 - 21h00 BODY BARRE		18h15 - 19h15 CROSS TRAINING
		18h30 - 19h15 BOXING FURY
		18h45 - 19h30 BIKING
		19h15 - 20h15 CROSS TRAINING

VENDREDI

STUDIO 2	SMALL GROUP
10h00 - 10h45 CUISSES ABDOS FESSIERS	
10h45 - 11h30 CIRCUIT FORM	
12h30 - 13h15 BODY BARRE	
	17h00 - 18h00 CROSS TRAINING
17h30 - 18h15 BODY SCULPT	18h00 - 19h00 CROSS TRAINING
19h00 - 19h45 PILATES	18h15 - 19h00 BIKING
19h45 - 20h30 INTERVAL TRAINING	19h00 - 19h45 BIKING
20h30 - 21h00 ABDOS FESSIERS	

SAMEDI

STUDIO 2	SMALL GROUP
9h30 - 10h30 YOGA HATHA FLOW	9h30 - 10h30 CROSS TRAINING
10h30 - 11h15 CUISSES ABDOS FESSIERS	
11h15 - 12h00 BODY BARRE	12h00 - 12h45 BIKING

DIMANCHE

STUDIO 2
10h30 - 11h00 100% ABDOS
11h00 - 12h00 INTERVAL TRAINING
12h00 - 12h30 STRETCH

CONSULTEZ LE PLANNING
RÉSERVEZ VOS COURS
INVITEZ VOS AMIS

DISPONIBLE SUR Google play
Disponible sur App Store

MF
CLUB DE SPORT

LES COURS SONT TOUS EN RÉSERVATION SUR L'APPLICATION "MAGIC FORM FRANCE"

OUVERT 7/7
LUNDI AU VENDREDI : 8h00 > 21h30
SAMEDI : 09h00 > 16h00
DIMANCHE : 09h00 > 13h00

09 50 47 14 97

magicform-bordeaux.fr

75 Cours d'Albret - 33000 Bordeaux