magic FORM
WWW.MAGICFORM92.COM

PLANNING HEBDOMADAIRE 2016-2017

Planning et horaires suceptibles de modifications sans obligation de préavis

LUNDI 9H-21H

- 09H00 — 60' — COURS VIDÉO
- 10H00 — 30' — CUISSES/FESSIER
- 10H30 — 30' — TAILLE/ABDOS
- 11H00 — 30' — STRETCHING
- 11H30 — COURS VIDÉO
- 18H15 — 30' — CIRCUIT TRAINING
- 18H45 — 30' — ABDOS / BRAS
- 19H15 — 30' — STEP DÉBUTANT
- 19H45 — 60' — ZUMBA

MARDI 9H-21H

- 09H00 — 60' — COURS VIDÉO
- 10H00 — 30' — CULTURE PHYSIQUE
- 10H30 — 45' — PILATES
- 11H15 — COURS VIDÉO
- 18H15 — 45' — CIRCUIT TRAINING
- 19H00 — 30' — MAGIC ATTACK
- 19H30 — 30' — ABDOS POWER
- 20H00 — 45' — PILATES

MERCREDI 9H-21H

- 09H00 — 60' — COURS VIDÉO
- 10H00 — 45' — CARDIO TRAINING
- 10H45 — 45' — CAF
- 11H30 — 30' — STRETCHING
- 12H30 — 45' — PUMP
- 13H15 — 30' — ABDOS / FESSIER
- 13H45 — COURS VIDÉO
- 18H00 — 60' — BODY BURNING
- 19H00 — 45' — STEP DÉB./INTER.
- 19H45 — 15' — ABDOS FLASH
- 20H00 — 30' — STRETCHING

JEUDI 9H-21H

- 09H00 — 60' — COURS VIDÉO
- 10H00 — 30' — PUMP
- 10H30 — 15' — ABDOS FLASH
- 10H45 — 30' — STRETCHING
- 11H15 — COURS VIDÉO
- 18H30 — 60' — DÉBUTANT HIP HOP STREET
- 19H30 — 60' — INTER./ AVANCÉ HIP HOP STREET

VENDREDI 9H-21H

- 09H00 — COURS VIDÉO
- 18H30 — 30' — STEP DÉBUTANT
- 19H00 — 30' — BODY BARRE
- 19H30 — 60' — ZUMBA

SAMEDI 10H-17H

- 10H00 — 15' — COURS VIDÉO
- 10H15 — 45' — CIRCUIT TRAINING
- 11H00 — 15' — ABDOS FLASH
- 11H15 — 30' — BODY BURNING
- 11H45 — 30' — YOGA / PILATES
- 12H15 — COURS VIDÉO

DIMANCHE 10H-14H

- 10H00 — 60' — COURS VIDÉO
- 11H00 — 60' — CAF
- 12H00 — COURS VIDÉO

COURS

- CAF — CUISSES / ABDOS / FESSIERS
- PUMP — RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- STRETCHING — ÉTIREMENT / RÉCUPÉRATION
- MAGIC ATTACK — CARDIO CHORÉGRAPHIÉ
- BODY BURNING — CARDIO / DÉPENSE CALORIQUE
- CARDIO TRAINING — RENFORCEMENT AMINCISSEMENT
- PILATES — RENFORCEMENT MUSCLES PROFONDS
- CULT. PHYSIQUE — RENFORCEMENT COMPLET
- ABDOS POWER — RENFORCEMENT INTENSIFS DES ABDOS

COACHES

ELIE, CYNTHIA, AKIM, MIKE, MICKAËL, BENOÎT, JÉROME

DIFFICULTÉ

FACILE, NORMAL, DIFFICILE

DURÉE

15' — 15 MIN.
30' — 30 MIN.
45' — 45 MIN.
60' — 1 HEURE

MAGIC FORM RUEIL MALMAISON - TÉL: 01 47 49 46 82 - 86, AVENUE DU 18 JUIN 1940, 92500 RUEIL-MALMAISON - FRANCE

MAGIC FORM RUEIL