

Programme des cours collectifs

(susceptible de modifications sans préavis)

Janvier 2014

#04 (à compter du 20 janvier 2014)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI																																												
<table border="1"> <tr> <td>Renfo. Général</td> <td>100% Abdos 9h30 - 10h00</td> <td>Body Barre 9h30 - 10h00</td> <td>Abdos fessiers 9h30 - 10h00</td> <td>Cuisses.Abdos.Fessiers 9h30 - 10h15</td> <td>Abdos-Fessiers 10h30 - 11h00</td> </tr> <tr> <td>9h30 - 10h30</td> <td>Corps & Esprit</td> <td>Interval Training 10h00 - 10h30</td> <td>Cardio Boxe 10h00 - 10h30</td> <td>Stretching 10h15 - 10h45</td> <td>Body Barre</td> </tr> <tr> <td>Stretching 10h30 - 11h00</td> <td>10h00 - 11h00</td> <td>Stretching 10h30 - 11h00</td> <td>100% Abdos 10h30 - 11h00</td> <td></td> <td>11h00 - 12h00</td> </tr> <tr> <td>Step Débutant 12h30 - 13h15</td> <td>Body Barre 12h30 - 13h15</td> <td></td> <td></td> <td>Cuisses.Abdos.Fessiers 12h30 - 13h15</td> <td>Stretching 12h00 - 12h30</td> </tr> </table>	Renfo. Général	100% Abdos 9h30 - 10h00	Body Barre 9h30 - 10h00	Abdos fessiers 9h30 - 10h00	Cuisses.Abdos.Fessiers 9h30 - 10h15	Abdos-Fessiers 10h30 - 11h00	9h30 - 10h30	Corps & Esprit	Interval Training 10h00 - 10h30	Cardio Boxe 10h00 - 10h30	Stretching 10h15 - 10h45	Body Barre	Stretching 10h30 - 11h00	10h00 - 11h00	Stretching 10h30 - 11h00	100% Abdos 10h30 - 11h00		11h00 - 12h00	Step Débutant 12h30 - 13h15	Body Barre 12h30 - 13h15			Cuisses.Abdos.Fessiers 12h30 - 13h15	Stretching 12h00 - 12h30	<table border="1"> <tr> <td>Step Débutant 17h30 - 18h00</td> <td>Pilates 17h30 - 18h00</td> <td>100% Abdos 17h30 - 18h00</td> <td>Abdos-Fessiers 17h30 - 18h00</td> <td>Body Barre 18h00 - 19h00</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cuisses.Abdos.Fessiers 18h00 - 18h45</td> <td>Zumba 18h00 - 19h00</td> <td>Cardio Boxe 18h00 - 18h45</td> <td>Body Sculpt 18h00 - 18h45</td> <td>18h00 - 19h00</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cardio Boxe 18h45 - 19h30</td> <td>100% Abdos 19h00 - 19h30</td> <td>Step Intermediaire 18h45 - 19h30</td> <td>Interval Training 18h45 - 19h30</td> <td>Corps & Esprit 19h00 - 20h00</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Body Barre 19h30 - 20h30</td> <td>LIA 19h30 - 20h30</td> <td>Ragga/Dancehall 19h30 - 20h30</td> <td>Zumba 19h30 - 20h30</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Step Débutant 17h30 - 18h00	Pilates 17h30 - 18h00	100% Abdos 17h30 - 18h00	Abdos-Fessiers 17h30 - 18h00	Body Barre 18h00 - 19h00		Cuisses.Abdos.Fessiers 18h00 - 18h45	Zumba 18h00 - 19h00	Cardio Boxe 18h00 - 18h45	Body Sculpt 18h00 - 18h45	18h00 - 19h00		Cardio Boxe 18h45 - 19h30	100% Abdos 19h00 - 19h30	Step Intermediaire 18h45 - 19h30	Interval Training 18h45 - 19h30	Corps & Esprit 19h00 - 20h00		Body Barre 19h30 - 20h30	LIA 19h30 - 20h30	Ragga/Dancehall 19h30 - 20h30	Zumba 19h30 - 20h30		
Renfo. Général	100% Abdos 9h30 - 10h00	Body Barre 9h30 - 10h00	Abdos fessiers 9h30 - 10h00	Cuisses.Abdos.Fessiers 9h30 - 10h15	Abdos-Fessiers 10h30 - 11h00																																												
9h30 - 10h30	Corps & Esprit	Interval Training 10h00 - 10h30	Cardio Boxe 10h00 - 10h30	Stretching 10h15 - 10h45	Body Barre																																												
Stretching 10h30 - 11h00	10h00 - 11h00	Stretching 10h30 - 11h00	100% Abdos 10h30 - 11h00		11h00 - 12h00																																												
Step Débutant 12h30 - 13h15	Body Barre 12h30 - 13h15			Cuisses.Abdos.Fessiers 12h30 - 13h15	Stretching 12h00 - 12h30																																												
Step Débutant 17h30 - 18h00	Pilates 17h30 - 18h00	100% Abdos 17h30 - 18h00	Abdos-Fessiers 17h30 - 18h00	Body Barre 18h00 - 19h00																																													
Cuisses.Abdos.Fessiers 18h00 - 18h45	Zumba 18h00 - 19h00	Cardio Boxe 18h00 - 18h45	Body Sculpt 18h00 - 18h45	18h00 - 19h00																																													
Cardio Boxe 18h45 - 19h30	100% Abdos 19h00 - 19h30	Step Intermediaire 18h45 - 19h30	Interval Training 18h45 - 19h30	Corps & Esprit 19h00 - 20h00																																													
Body Barre 19h30 - 20h30	LIA 19h30 - 20h30	Ragga/Dancehall 19h30 - 20h30	Zumba 19h30 - 20h30																																														



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

Plus de 45 clubs en France !
Liste consultable sur www.magicform.fr

Personal-training & Team-training
Renseignements à l'accueil du club.

Téléchargez-moi sur :

www.magicform-taillan.fr

www.facebook.com/magicform.taillan

OUVERTURE (Tél. 05 56 05 80 69)

du LUN. au VEN. de 9h à 21h00 - SAM et DIM de 10h00 à 13h00

1, place Buffon
33320 LE TAILLAN MEDOC