

PLANNING FITNESS - MAGIC FORM VILLIERS 2017/2018

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
9H30 (30 min)	TAILLE ABDOS	10H (1h)	PILATES	9H30 (30 min)	ABDOS FESSIERS	9H30 (1h)	BARRE AU SOL	10H (1h)	BODY BARRE	10H15 (1h)	BARRE AU SOL	10H15 (30 min)	BODY SCULPT
10H (30 min)	FESSIERS CUISSES À LA BARRE			10H (45 min)	BODY BARRE			11H (30 min)	STRETCHING	11H15 (30 min)	BODY BARRE	10H45 (30 min)	ABDOS FESSIERS
10H30 (30 min)	STRETCHING À LA BARRE	11H (30 min)	STRETCHING	10H45 (30 min)	MAGIC ZEN			12H15 (30 min)	DOS POITRINE CUISSES	12H15 (1h)	ZUMBA	12H15 (45 min)	CYCLING *SALLE 2
12H15 (30 min)	FESSIERS CUISSES À LA BARRE	12H30 (1h)	CROSS POWER	12H15 (1h)	DANSE CLASSIQUE NIVEAU 1	12H45 (30 min)	ABDOS FESSIERS	12H15 (1h)	ZUMBA	12H15 (45 min)	CYCLING *SALLE 2	11H15 (45 min)	CROSS TRAINING
12H45 (30 min)	TAILLE ABDOS	17H30 (30 min)	SWISS BALL	17H30 (30 min)	FESSIERS CUISSES	18H (1h)	PILATES	18H00 (45 min)	CIRCUIT CARDIO	18H45 (1h)	ZUMBA		
17H30 (30 min)	SWISS BALL	18H00 (30 min)	BODY SCULPT	17H30 (30 min)	FESSIERS CUISSES	18H (1h)	PILATES	18H00 (45 min)	CIRCUIT CARDIO	18H45 (1h)	ZUMBA		
18H (45 min)	STEP NIVEAU 2/ CYCLING *SALLE 2	18H30 (30 min)	ABDOS FESSIERS	18H (30 min)	TAILLE-ABDOS	19H (1h)	BODY BARRE	18H45 (1h)	ZUMBA				
18H45 (30 min)	TAILLE ADOS	19H00 (45 min)	CROSS TRAINING	18H30 (45 min)	FIT BOXING	19H15 (45 min)	ZUMBA / CYCLING *SALLE 2 /	20H (45 min)	CORE TRAINING	19H45 (45 min)	CROSS TRAINING		
19H15 (30 min)	FESSIERS CUISSES	19H45 (45 min)	CYCLING *SALLE 2	19H15 (45 min)	ZUMBA / CYCLING *SALLE 2 /	20H (45 min)	CORE TRAINING	19H45 (45 min)	CROSS TRAINING				
19H45 (1h)	ZUMBA	20H15 (1h)	STRETCHING	20H15 (1h)	STRETCHING								

magic FORM
LA FORME VOUS VA SI BIEN

HORAIRES

SEMAINE: 9H-21H MARDI ET JEUDI: 22H
SAMEDI: 10H-17H DIMANCHE: 10H-14H



9 RUE LOUIS LENOIR VILLIERS SUR MARNE 09 80 92 80 11