

PLANNING FITNESS

MAGIC FORM VILLIERS

2019



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

9:30 ⌚ 30'	ABDOS FESSIERS LOMBAIRES
10:00 ⌚ 30'	FESSIERS CUISSES À LA BARRE
10:30 ⌚ 30'	STRETCHING À LA BARRE

9:30 ⌚ 30'	BODY SCULPT
10:00 ⌚ 30'	TAILLE ABDOS
10:30 ⌚ 30'	FESSIERS CUISSSES
11:00 ⌚ 30'	STRETCHING

9:30 ⌚ 30'	ABDOS FESSIERS
10:00 ⌚ 45'	BODY BARRE
10:45 ⌚ 60'	YOGA

9:30 ⌚ 60'	BARRE AU SOL
---------------	-----------------

10:00 ⌚ 60'	PILATES
11:00 ⌚ 30'	STRETCHING

10:15 ⌚ 45'	YOGA
11:00 ⌚ 45'	BARRE AU SOL
11:45 ⌚ 30'	BODY BARRE

10:15 ⌚ 30'	BODY SCULPT
10:45 ⌚ 30'	ABDOS FESSIERS
11:15 ⌚ 60'	CROSS TRAINING

12:15 ⌚ 30'	FESSIERS CUISSES À LA BARRE
12:45 ⌚ 30'	ABDOS LOMBAIRES

12:15 ⌚ 45'	CYCLING SALLE 2
12:30 ⌚ 45'	CROSS POWER

12:15 ⌚ 60'	INITIATION DANSE CLASSIQUE
----------------	----------------------------------

12:15 ⌚ 60'	BODY BARRE
----------------	---------------

12:15 ⌚ 60'	ZUMBA
----------------	-------

12:15 ⌚ 45'	CYCLING SALLE 2
----------------	--------------------

12:15 ⌚ 45'	CYCLING SALLE 2
----------------	--------------------

17:30 ⌚ 30'	SWISS BALL
18:00 ⌚ 45'	STEP INTERMÉDIAIRE
18:45 ⌚ 30'	TAILLE ABDOS
19:15 ⌚ 30'	FESSIERS CUISSSES
19:45 ⌚ 60'	ZUMBA

17:30 ⌚ 30'	STEP DÉBUTANT
18:00 ⌚ 45'	FESSIERS ABDOS CUISSSES
18:45 ⌚ 60'	CROSS TRAINING
19:45 ⌚ 60'	YOGA

17:30 ⌚ 30'	TAILLE ABDOS
18:00 ⌚ 30'	FESSIERS CUISSSES
18:30 ⌚ 45'	FIT BOXING
19:15 ⌚ 45'	BODY BARRE
20:00 ⌚ 45'	CYCLING SALLE 2

18:00 ⌚ 60'	PILATES
19:00 ⌚ 30'	TAILLE ABDOS
19:30 ⌚ 30'	FESSIERS CUISSSES
20:00 ⌚ 45'	PILATES

18:00 ⌚ 45'	CIRCUIT CARDIO
18:45 ⌚ 60'	ZUMBA
19:45 ⌚ 45'	CROSS TRAINING

HORAIRE DU CLUB : **MagicForm**
CLUB DE SPORT

SEMAINE : 9H - 21H

MARDI & JEUDI : 9H - 22H

SAMEDI : 10H - 17H

DIMANCHE : 10H - 14H

9 RUE LOUIS LENOIR 94350 VILLIERS S/MARNE

09 80 92 80 11

PLANNING SUSCEPTIBLE D'ÊTRE MODIFIÉ SANS PRÉAVIS