

# PLANNING MagicForm

## 7H LUNDI 22H

09h30 **PILATES**  
10h30

10h30 **YOGA**

12h30 **Cardio Attack**

13h00 **C.A.F**

17h30 **100% Abdos**

17h45 **H.I.I.T.**

19h15 **BODYPUMP**

20h00 **RPM**

## 7H MARDI 22H

09h30 **C.A.F**

10h30 **Stretching**

12h30 **Circuit Renfo**

18h00 **YOGA** **C.A.F**

19h00 **ZUMBA fitness**

20h00 **Cardio Attack**

## 7H MERCREDI 22H

09h30 **FIT BALANCE**

10h30 **Pilates**

12h30 **C.A.F**

13h00 **Stretching**

18h00 **TRX**

18h30 **Circuit Renfo**

19h00 **KRAV MAGA** **RPM**

20h15 **Pole Dance**

## 7H JEUDI 22H

09h30 **ZUMBA fitness**

10h30 **FULL BODY**

11h15 **100% Abdos**

12h30 **Pole Dance**

18h00 **BODYPUMP**

19h00 **Cardio Boxe**

20h00 **Step Évolutif**

21h00 **KIZOMBA**

## 7H VENDREDI 21H

09h30 **Cardio Boxe**

10h30 **Pilates**

17h30 **Circuit Renfo**

18h30 **H.I.I.T.**

## 9H SAMEDI 20H

10h00 **RPM**

11h00 **H.I.I.T.**

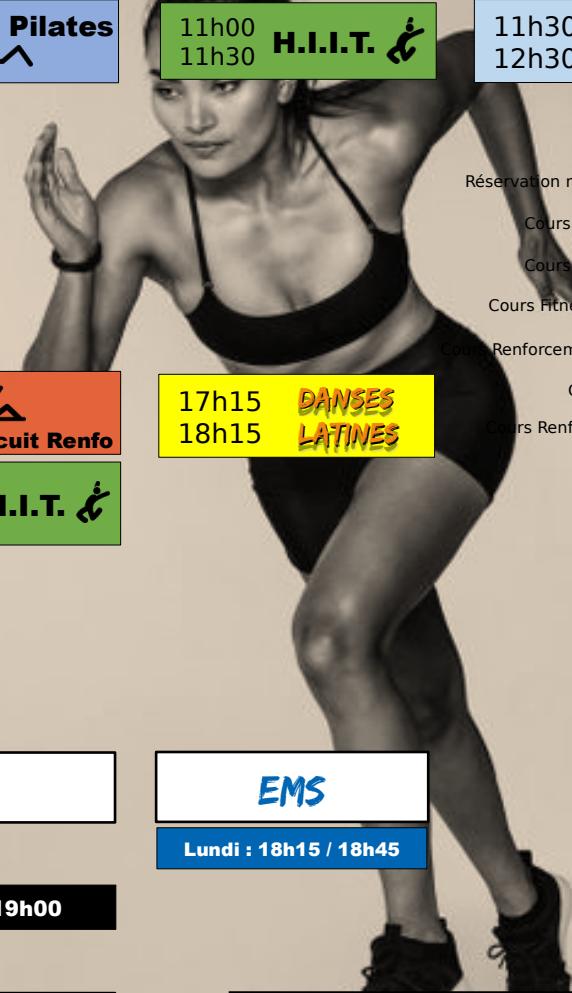
17h15 **DANSES LATINES**

## 9H DIMANCHE 20H

10h30 **ZUMBA fitness**

11h30 **Yoga**

- Réservation nécessaire
- Cours de cardio
- Cours de danse
- Cours Fitness dansé
- Renforcement doux
- Cours Zen
- Cours Renforcement



### COURS DE CROSS ET DE BOXE

17h30 - 18h30

18h30 - 20h00

18h00-19h00 **C.A.F**

19h00 - 20h00

17h30 - 18h30

18h30 - 20h00

18h00 - 19h00

19h00 - 20h00

18h00 - 19h00

### EMS

Lundi : 18h15 / 18h45

### COACHING PLATEAU

09h00 - 12h00

17h00 - 20h00

10h00 - 11h00

09h00 - 12h00

17h00 - 20h00

10h00 - 11h00

18h00 - 19h00

09h00 - 12h00

17h00 - 18h00

**LAGNY SUR MARNE**  
0160313131  
106 AV DU GÉNÉRAL LECLERC  
77400 LAGNY SUR MARNE