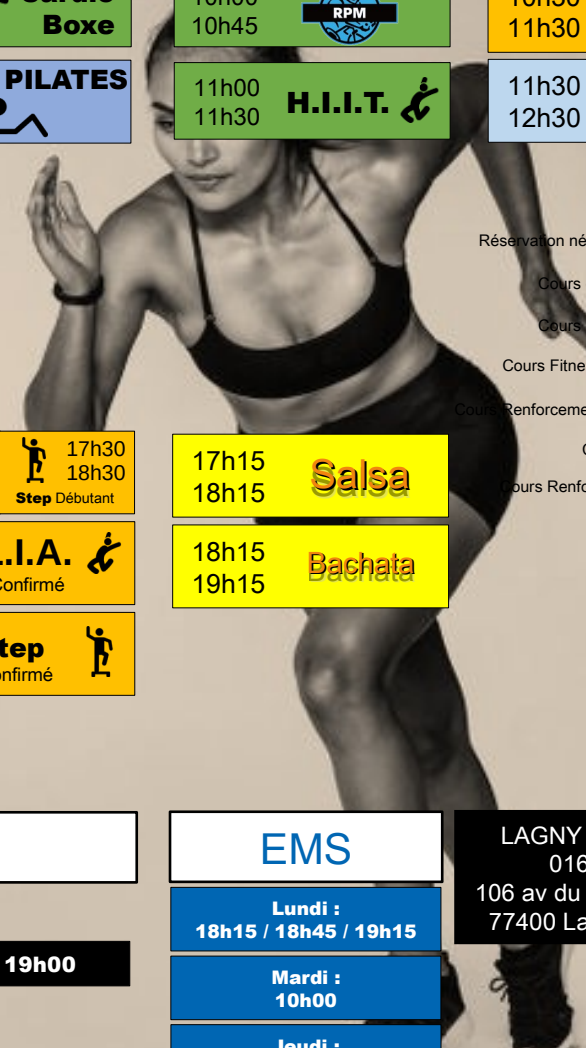


# PLANNIN MagicForm

7h LUNDI 22h	7h MARDI 22h	7h MERCREDI 22h	7h JEUDI 22h	7h VENDREDI 21h	9h SAMEDI 20h	9h DIMANCHE 20h
09h30 <b>PILATES</b> 10h30	09h30 <b>Body Sculpt</b> 10h30	09h30 <b>FIT BALANCE</b> 10h30	09h30 <b>ZUMBA fitness</b> 10h30	09h30 <b>Cardio Boxe</b> 10h30	10h00 <b>RPM</b> 10h45	10h30 <b>ZUMBA fitness</b> 11h30
10h30 <b>YOGA</b> 11h30	10h30 <b>Stretching</b> 11h30	10h30 <b>Pilates</b> 11h30	10h30 <b>Stretching</b> 11h00	10h30 <b>PILATES</b> 11h30	11h00 <b>H.I.I.T.</b> 11h30	11h30 <b>Yoga</b> 12h30
12h30 <b>Circuit Cardio</b> 13h00	12h30 <b>Circuit Renfo</b> 13h15	12h30 <b>RPM</b> 13h00	11h00 <b>FULL BODY</b> 11h30			
13h00 <b>Circuit Renfo</b> 13h30		13h00 <b>TRX</b> 13h30	12h30 <b>Pole Dance</b> 13h30			
17h30 <b>100% Abdos</b> 17h45						
17h45 <b>H.I.I.T.</b> 18h15	18h00 <b>Circuit Renfo</b> 19h00	18h00 <b>TRX</b> 18h30	18h00 <b>BODYPUMP</b> 19h00	17h30 <b>Circuit Training</b> 18h30	17h15 <b>Salsa</b> 18h15	
18h15 <b>AFRO TONIC</b> 19h15	19h00 <b>YOGA</b> 20h00	18h30 <b>Circuit Renfo</b> 19h00	19h00 <b>Cardio Boxe</b> 20h00	17h30 <b>Step Débutant</b> 18h30	18h15 <b>Bachata</b> 19h15	
19h15 <b>BODYPUMP</b> 20h00		19h00 <b>RPM</b> 19h45		18h30 <b>L.I.A. Confirmé</b> 19h30		
20h00 <b>RPM</b> 20h45		19h00 <b>Multi Danse</b> 19h45		19h30 <b>Step Confirmé</b> 20h30		
		20h15 <b>Pole Dance</b> 21h15				

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



## Cours de CROSS et de BOXE

17h30 - 18h30	17h30 - 18h30	18h00 - 19h00	18h00 - 19h00
18h30 - 20h00	18h30 - 20h00		
	18h00 - 19h00		

## Coaching Plateau

09h00 - 11h00	09h00 - 11h00	09h00 - 11h00	09h00 - 10h00	09h00 - 11h00
17h00 - 19h00			17h00 - 19h00	

## EMS

<b>Lundi :</b> 18h15 / 18h45 / 19h15
<b>Mardi :</b> 10h00
<b>Jeudi :</b> 10h00 / 10h30 18h00 / 18h30
<b>Samedi :</b> 09h30

LAGNY SUR MARNE  
0160313131  
106 av du Général Leclerc  
77400 Lagny sur Marne

Retrouvez toutes les actualités du club et le planning en direct sur l'application :