

# PLANNING MagicForm

## 7h LUNDI 22h

9h30 10h30 **PILATES**

10h30 11h30 **Yoga**

12h30 13h00 **Circuit Cardio**

13h00 13h30 **Circuit Training**

17h30 17h45 **100% ABDOS**

17h45 18h15 **H.I.I.T**

18h15 19h15 **AFRO TONIC**

18h30 20h00 **BOXE**

19h15 20h00 **BODYPUMP**

20h00 20h45 **RPM**

20h15 21h45 **Pole Dance**

## 7h MARDI 22h

9h30 10h30 **Body Sculpt**

10h30 11h30 **Stretching**

12h30 13h30 **Circuit Renfo**

18h00 19h00 **CARDIO Attack**

19h00 20h00 **C.A.F**

20h00 21h00 **YOGA**

## 7h MERCREDI 22h

9h30 10h30 **Body Sculpt**

10h30 11h30 **PILATES**

12h30 13h00 **RPM**

13h00 13h30 **TRX**

18h00 18h30 **TRX**

18h30 19h00 **Circuit Renfo**

19h00 19h45 **RPM**

19h00 20h00 **Multi Dance**

20h15 21h15 **Pole Dance**

## 7h JEUDI 22h

9h30 10h30 **ZUMBA fitness**

10h30 11h30 **PILATES**

18h00 19h00 **BODYPUMP**

19h00 20h30 **BOXE**

19h00 20h00 **Cardio Boxe**

20h00 21h00 **PILATES**

## 7h VENDREDI 21h

9h30 10h30 **Cardio boxe**

10h30 11h30 **PILATES**

12h30 13h30 **Pole Dance**

12h30 13h30 **Circuit Training**

17h30 18h30 **Circuit Training**

17h30 - 18h30 Semaine 1 **L.I.A débutant**

17h30 - 18h30 Semaine 2 **Step Débutant**

18h30 19h30 **L.I.A Confirmé**

19h30 20h30 **STEP Confirmé**

## 9h SAMEDI 20h

09h00 09h45 **RPM**

10h00 11h00 **H.I.I.T**

11h00 11h45 **RPM**

## 9h DIMANCHE 20h

10h30 11h30 **ZUMBA fitness**

11h45 12h45 **Yoga**

14h00 15h00 **Step intermédiaire**

## Cours de CROSS

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

Créneaux de Cross évolutifs en fonction de la demande de nos adhérents.

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 :

Magic Form **MagicForm France**

[magicformlagny.com](http://magicformlagny.com)

[magicformlagny](https://www.instagram.com/magicformlagny)

