NOS COACHS VOUS ASSURENT 88 COURS PAR SEMAINE

magic FORM Bordeaux

PLANNING COURS COLLECTIFS - JUIN 2018

LUNDI

STUDIO 2	STUDIO 1	SOUS SOLS
		10h00 - 10h45 BIKING*
10h45 - 11h15 100% ABDOS		
11h15 - 11h45 AUTO MASSAGE		
12h30 - 13h15 INTERVAL TRAINING		12h30 - 13h15 CROSS TRAINING*
17h30 - 18h15 BODY BARRE	17h30 - 18h00 100% ABDOS	
18h20 - 19h00 ZUMBA	18h10 - 18h55 LesMILLS CXWORX NEW	18h00 - 18h45 BIKING*
19h05 - 19h50 LesMILLS BODYCOMBAT	19h00 - 19h45 BODY SCULPT	19h00 - 19h45 BIKING*
	19h50 - 20h30 CUISSES ABDOS FESSIERS	19h50 - 20h35 BIKING*
20h00 - 21h15 YOGA VINYASA		20h30 - 21h15 CROSS TRAINING*

MARDI

STUDIO 2	STUDIO 1	SOUS SOLS
		8h00 - 9h00 CROSS TRAINING*
10h00 - 11h00 PILATES		
11h00 - 11h30 YOGA STRETCH		
12h30 - 13h15 PILATES		12h30 - 13h15 CROSS TRAINING*
17h30 - 18h00 STEP DÉBUTANT		
18h00 - 18h45 INTERVAL TRAINING	18h00 - 18h45 PILATES	18h00 - 18h45 BIKING*
18h45 - 19h30 ZUMBA	18h45 - 19h30 LesMILLS CXWORX NEW	19h00 - 19h45 BIKING*
19h30 - 20h15 LesMILLS BODYCOMBAT	19h30 - 20h15 CUISSES ABDOS FESSIERS	
20h15 - 21h00 BODY BARRE	20h15 - 21h15 SALSA	

MERCREDI

STUDIO 2	STUDIO 1	SOUS SOLS
		8h00 - 9h00 CROSS TRAINING*
10h00 - 10h45 BODY BARRE		
10h45 - 11h15 STEP DÉBUTANT		
11h15 - 11h45 ABDOS FESSIERS		
12h30 - 13h15 YOGA VINYASA		12h30 - 13h15 BIKING*
17h30 - 18h15 LesMILLS CXWORX NEW		17h45 - 18h45 CROSS TRAINING*
18h15 - 19h00 STEP INTERMÉDIAIRE		18h15 - 19h00 BIKING*
19h00 - 19h45 BODY BARRE	19h00 - 19h45 CUISSES ABDOS FESSIERS	18h45 - 19h45 CROSS TRAINING*
19h45 - 21h00 YOGA VINYASA	19h45 - 20h45 PILATES	19h45 - 20h45 CROSS TRAINING*

JEUDI

STUDIO 2	STUDIO 1	SOUS SOLS
9h30 - 10h15 CUISSES ABDOS FESSIERS		
10h15 - 11h00 PILATES		
11h00 - 11h45 GYM BALL		
12h30 - 13h15 LesMILLS CXWORX NEW		12h30 - 13h15 CROSS TRAINING*
17h30 - 17h45 ABDOS FLASH		18h00 - 19h00 CROSS TRAINING*
17h45 - 18h30 LesMILLS BODYCOMBAT		
18h30 - 19h15 LesMILLS BODYATTACK		18h15 - 19h00 BIKING*
19h15 - 20h00 ZUMBA	19h00 - 19h45 BODY SCULPT	19h00 - 20h00 CROSS TRAINING*
20h00 - 21h00 YOGA HATHA FLOW	19h45 - 20h00 STRETCH	
	20h00 - 20h45 LesMILLS CXWORX NEW	

VENDREDI

STUDIO 2	STUDIO 1	SOUS SOLS
9h00 - 9h45 YOGA DÉBUTANT		
9h45 - 10h00 AUTO MASSAGE		
10h00 - 10h45 CIRCUIT MINCEUR		
10h45 - 11h00 100% GAINAGE		
12h30 - 13h15 BODY BARRE		
16h45 - 17h30 LesMILLS CXWORX NEW		17h30 - 18h15 BIKING*
18h00 - 18h45 LesMILLS BODYCOMBAT		17h45 - 18h45 CROSS TRAINING*
18h45 - 19h30 STEP DÉBUTANT	18h45 - 19h30 BODY SCULPT	18h45 - 19h45 CROSS TRAINING*
19h30 - 20h15 STEP INTERMÉDIAIRE		19h45 - 20h45 CROSS TRAINING*

SAMEDI

STUDIO 2
9h30 - 10h30 CROSS TRAINING*
9h30 - 10h30 YOGA VINYASA
10h30 - 11h00 ABDOS FESSIERS
11h00 - 11h45 BODY BARRE
11h45 - 12h30 BIKING*

DIMANCHE

STUDIO 2
10h30 - 11h00 100% ABDOS
11h00 - 12h00 INTERVAL TRAINING
12h00 - 12h30 STRETCH

RÉSA VIA APPLICATION
30 PLACES BIKING
10 PLACES CROSS TRAINING

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- CARDIO TRAINING
- ÉTIREMENTS ET POSTURES
- DANSE
- BIKE (SUR INSCRIPTION)
- HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

OUVERT 7/7
LUNDI AU VENDREDI : 8h00 > 21h30
SAMEDI : 09h00 > 16h00
DIMANCHE : 09h00 > 13h00

09 50 47 14 97

magicform.bordeaux

www.magicform-bordeaux.fr

75 Cours d'Albret
33000 Bordeaux