

PLANNING COURS COLLECTIFS - AVRIL 2018

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 2	STUDIO 1	SOUS SOLS	STUDIO 2	STUDIO 1	SOUS SOLS	STUDIO 2	STUDIO 1	SOUS SOLS	STUDIO 2	STUDIO 1	SOUS SOLS	STUDIO 2	STUDIO 1	SOUS SOLS	STUDIO 2	STUDIO 2
		8h00 - 9h00 CROSS TRAINING*			8h00 - 9h00 CROSS TRAINING*			8h00 - 9h00 CROSS TRAINING*							9h30 - 10h30 CROSS TRAINING*	
		10h00 - 10h45 BIKING*	10h00 - 11h00 PILATES			10h00 - 10h45 BODY BARRE			9h30 - 10h15 CUISSES ABDOS FESSIERS			9h00 - 9h45 YOGA DÉBUTANT			9h30 - 10h30 YOGA VINYASA	10h30 - 11h00 100% ABDOS
10h45 - 11h15 100% ABDOS			11h00 - 11h30 YOGA STRETCH			10h45 - 11h15 STEP DÉBUTANT <small>NEW</small>			10h15 - 11h00 PILATES			9h45 - 10h00 AUTO MASSAGE			10h30 - 11h00 ABDOS FESSIERS	11h00 - 12h00 INTERVAL TRAINING <small>NEW</small>
11h15 - 11h45 AUTO MASSAGE			12h30 - 13h15 PILATES			11h15 - 11h45 ABDOS FESSIERS			11h00 - 11h45 GYM BALL <small>NEW</small>			10h00 - 10h45 CIRCUIT MINCEUR			11h00 - 11h45 BODY BARRE	12h00 - 12h30 STRETCH
12h30 - 13h15 LES MILLS GRIT SERIES		12h30 - 13h15 CROSS TRAINING*			12h30 - 13h15 CROSS TRAINING*	12h30 - 13h15 YOGA VINYASA		12h30 - 13h15 BIKING*	12h30 - 13h15 CUISSES ABDOS FESSIERS			10h45 - 11h00 100% GAINAGE			11h45 - 12h30 BIKING*	
												12h30 - 13h15 CROSS TRAINING*				
17h30 - 18h15 BODY BARRE	17h30 - 18h00 100% ABDOS		17h30 - 18h00 STEP DÉBUTANT	18h00 - 18h45 PILATES	18h00 - 18h45 BIKING*	17h30 - 18h15 BODY SCULPT		17h45 - 18h45 CROSS TRAINING*	17h30 - 17h45 ABDOS FLASH			16h45 - 17h30 CUISSES ABDOS FESSIERS			17h30 - 18h15 BIKING*	
18h20 - 19h00 ZUMBA	18h10 - 18h55 BODY SCULPT	18h00 - 18h45 BIKING*	18h00 - 18h45 LES MILLS GRIT SERIES	18h45 - 19h30 ZUMBA	19h00 - 19h45 BIKING*	18h15 - 19h00 STEP INTERMÉDIAIRE		18h15 - 19h00 BIKING*	17h45 - 18h30 LES MILLS BODYCOMBAT		18h00 - 19h00 CROSS TRAINING*	18h00 - 18h45 LES MILLS BODYCOMBAT <small>NEW</small>			17h45 - 18h45 CROSS TRAINING*	
19h05 - 19h50 LES MILLS BODYCOMBAT	19h00 - 19h45 BODY SCULPT	19h00 - 19h45 BIKING*	18h45 - 19h30 ZUMBA	18h45 - 19h30 BODY SCULPT	19h00 - 19h45 BIKING*	19h00 - 19h45 BODY BARRE	19h00 - 19h45 CUISSES ABDOS FESSIERS	18h15 - 19h00 BIKING*	18h30 - 19h15 LES MILLS BODYATTACK		18h15 - 19h00 BIKING*	18h45 - 19h30 STEP DÉBUTANT	18h45 - 19h30 BODY SCULPT		18h45 - 19h45 CROSS TRAINING*	
20h00 - 21h15 YOGA VINYASA	19h50 - 20h30 CUISSES ABDOS FESSIERS	19h50 - 20h35 BIKING*	19h30 - 20h15 LES MILLS BODYCOMBAT	19h30 - 20h15 CUISSES ABDOS FESSIERS	19h00 - 19h45 BIKING*	19h45 - 21h00 YOGA VINYASA	19h45 - 20h45 PILATES	18h45 - 19h45 CROSS TRAINING*	19h15 - 20h00 ZUMBA		19h00 - 19h45 BODY SCULPT	19h30 - 20h15 STEP INTERMÉDIAIRE			18h45 - 19h45 CROSS TRAINING*	
		20h30 - 21h15 CROSS TRAINING*	20h15 - 21h00 BODY BARRE	20h15 - 21h15 SALSA <small>NEW</small>				19h45 - 20h45 CROSS TRAINING*	20h00 - 21h00 YOGA HATHA FLOW <small>NEW</small>		19h45 - 20h00 STRETCH <small>NEW</small>				19h45 - 20h45 CROSS TRAINING*	
								19h45 - 20h45 CROSS TRAINING*			20h00 - 20h45 CUISSES ABDOS FESSIERS					

RÉSA VIA APPLICATION
30 PLACES BIKING
8 PLACES CROSS TRAINING



Disponible sur
Google play
Disponible sur
App Store

- 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