



MagicForm

COURS COLLECTIFS



MARS 2022

LUNDI

STUDIO 2	STUDIO 1	SMALL GROUP
10h00 - 11h00 HATHA YOGA	10h30 - 11h15 CUISSSES ABDOS FESSIERS	11h15 - 12h00 BIKING
12h30 - 13h15 INTERVAL TRAINING		
17h00 - 17h45 BODY BARRE	17h15 - 17h45 ABDOS FESSIERS	17h15 - 18h15 CROSS TRAINING
17h50 - 18h40 LESMILLS BODYJAM	17h45 - 18h30 BODY SCULPT	17h50 - 18h35 BIKING
18h45 - 19h30 LESMILLS BODYATTACK	18h45 - 19h30 LESMILLS BODYBALANCE	18h20 - 19h20 CROSS TRAINING
19h30 - 20h15 LESMILLS BODYCOMBAT	19h30 - 20h15 CUISSSES ABDOS FESSIERS	18h45 - 19h30 BIKING
20h15 - 21h15 YOGA ASHTANGA		19h25 - 20h25 CROSS TRAINING

MARDI

STUDIO 2	STUDIO 1	SMALL GROUP
10h00 - 11h00 PILATES		12h30 - 13h15 BOXING FURY
11h00 - 11h30 ABDOS FESSIERS		12h30 - 13h15 BIKING
12h30 - 13h15 CUISSSES ABDOS FESSIERS		17h00 - 17h45 BOXING FURY
17h15 - 18h00 BODY SCULPT		17h30 - 18h30 CROSS TRAINING
18h00 - 18h45 ZUMBA	17h45 - 18h45 YOGA VINYASA	17h45 - 18h30 BOXING FURY
18h45 - 19h30 PILATES		18h00 - 18h45 BIKING
19h30 - 20h15 CUISSSES ABDOS FESSIERS	19h30 - 20h15 LESMILLS BODYBALANCE	18h30 - 19h15 BOXING FURY
20h15 - 21h00 LESMILLS BODYATTACK		18h35 - 19h35 CROSS TRAINING
		18h45 - 19h30 BIKING
		19h15 - 20h00 BOXING FURY
		19h40 - 20h40 CROSS TRAINING
		20h00 - 20h45 BOXING FURY

MERCREDI

STUDIO 2	STUDIO 1	SMALL GROUP
10h00 - 10h45 LESMILLS BODYBALANCE		8h00 - 9h00 CROSS TRAINING
10h45 - 11h30 BODY SCULPT		
12h30 - 13h30 YOGA VINYASA		12h30 - 13h15 BIKING
17h30 - 18h15 CUISSSES ABDOS FESSIERS	17h45 - 18h15 100% FESSIERS	17h45 - 18h45 CROSS TRAINING
18h15 - 19h00 LESMILLS BODYCOMBAT		18h15 - 19h00 BIKING
19h00 - 19h45 BODY BARRE	19h00 - 19h45 LESMILLS BODYBALANCE	18h50 - 19h50 CROSS TRAINING
19h45 - 20h30 INTERVAL TRAINING		19h45 - 20h30 BIKING
20h30 - 21h15 BODY SCULPT		19h55 - 20h55 CROSS TRAINING

JEUDI

STUDIO 2	STUDIO 1	SMALL GROUP
10h00 - 11h00 PILATES STRETCH		17h00 - 17h45 BOXING FURY
11h00 - 11h30 100% FESSIERS		17h30 - 18h30 CROSS TRAINING
12h30 - 13h15 CIRCUIT FORM		17h45 - 18h30 BOXING FURY
17h15 - 18h00 BODY BARRE		18h00 - 18h45 BIKING
18h00 - 18h45 INTERVAL TRAINING		18h30 - 19h15 BOXING FURY
18h45 - 19h35 LESMILLS BODYJAM	18h45 - 19h30 PILATES	18h35 - 19h35 CROSS TRAINING
19h35 - 20h20 STEP DÉBUTANT	20h15 - 21h00 CUISSSES ABDOS FESSIERS	19h15 - 20h00 BOXING FURY
		19h30 - 20h15 BIKING
		19h40 - 20h40 CROSS TRAINING
		20h00 - 20h45 BOXING FURY

VENDREDI

STUDIO 2	SMALL GROUP
10h30 - 11h30 CAF STRETCH	
12h30 - 13h15 BODY BARRE	
17h30 - 18h15 BODY SCULPT	17h00 - 18h00 CROSS TRAINING
19h00 - 19h45 PILATES	18h05 - 19h05 CROSS TRAINING
19h45 - 20h30 INTERVAL TRAINING	18h15 - 19h00 BIKING
20h30 - 21h00 100% ABDOS	19h10 - 20h10 CROSS TRAINING

SAMEDI

STUDIO 2	SMALL GROUP
9h30 - 10h30 HATHA YOGA	9h30 - 10h30 CROSS TRAINING
10h30 - 11h15 CUISSSES ABDOS FESSIERS	
11h15 - 12h00 BODY BARRE	12h00 - 12h45 BIKING

DIMANCHE

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



RÉSERVATION OBLIGATOIRE
DE TOUS VOS COURS
SUR L'APPLICATION
MAGIC FORM FRANCE

Disponible sur
 App Store

DISPONIBLE SUR
 Google play

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

09 50 47 14 97

magicform-bordeaux.fr

75 Cours d'Albret - 33000 Bordeaux