

# Retrouvez votre club Magic Form Le Plessis-Tréville sur fitness france

## Programme des cours collectifs

(susceptible de modifications sans préavis)

## Janvier 2015

#04 (à compter du 12 Janvier 2015)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>ZUMBA</b> 09h30 - 10h30 Stretch 10h30 - 11h00	Taille-Abdos 09h15 - 09h45 Fessiers-Cuisses 09h45 - 10h15 Stretch 10h15 - 10h45	Réveil musculaire 09h30 - 10h00 Gym Douce 10h00-10h30 Fessiers-Abdos-Cuisses 10h30 - 11h15 Stretch 11h15 - 11h45 <b>ZUMBA</b> 12h30 - 13h30	Fessiers-Abdos-Cuisses 09h15 - 10h15 Body sculpt 10h15 - 10h45 LIA débutant 10h45 - 11h15 Stretch 15' 11h15 - 11h45	Taille-Abdos 09h15 - 09h45 Body Barre 09h45 - 10h30 Stretch 15' 10h30 - 11h00	Plus de 70 clubs en France ! Liste consultable sur <a href="http://www.magicform.fr">www.magicform.fr</a> Body Sculpt 10h15 - 11h00 Magic balance 11h00 - 11h45	
Fessiers-Abdos-Cuisses 17h30 - 18h00 Body sculpt 18h00 - 18h30 Step 18h30 - 19h15 LIA 19h15 - 19h45 Abdos Flash 19h45 - 20h00	Body Barre 17h30 - 18h15 Taille-Abdos-Fessiers 18h15-19h00 Magic balance 19h00 - 19h45 <b>ZUMBA</b> 19h45 - 20h45	Magic Circuit 17h30 - 18h00 Fessiers-Cuisses 18h00 - 18h30 Taille-Abdos 18h30 - 19h00 Body Barre 19h00 - 20h00 Stretch 20h00 - 20h30	Taille-Abdos 17h30 - 18h00 Body Sculpt 18h00 - 18h30 LIA 18h30-19h00 Step débutant 19h00 - 19h30 <b>ZUMBA</b> 19h45 - 20h45	Body Sculpt 17h30 - 18h00 Fessiers-Cuisses 18h00-18h30 Taille-Abdos 18h30-19h00 Step 19h00 - 19h30 <b>ZUMBA</b> 19h45 - 20h45	Personal-training & Team-training Renseignements à l'accueil du club.	



- Renforcement musculaire
- Cardio-training
- Étirements et postures
- Danse



Téléchargez-moi sur :

[www.magicform-plessis.fr](http://www.magicform-plessis.fr)

[www.facebook.com/magicform.plessis](https://www.facebook.com/magicform.plessis)

**OUVERTURE 7J/7** (Tél. 01 45 94 46 60)

du LUN. au VEN. de 9h à 21h - SAM. & DIM de 10h à 13h

27, avenue du Général De Gaulle  
94420 LE PLESSIS TREVISE