

Retrouvez votre club Magic Form Montereau-Fault-Yonne sur fitness france

magic
MONTEREAU **FORM**

PLANNING DES COURS DE MONTEREAU

27, rue des Dames - 77130 MONTEREAU

01 64 31 04 17

DU LUNDI au VENDREDI : 9h00 - 21h00

SAMEDI : 10h00 - 17h00 • DIMANCHE : 10h00 - 14h00



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30-10H30 LESILLE BODYPUMP	9H30-10H30 magic CIRCUIT TRAINING	9H30-10H30 magic CIRCUIT WINCEUR	9H30-10H30 LESILLE BODYPUMP	9H30-10H30 magic CIRCUIT WINCEUR	10H30-11H15 LESILLE BODYPUMP	10H30-11H00 magic C-A-F
10H30-11H15 magic CIRCUIT TRAINING	10H30-11H15 magic STRECHING	10H30-11H15 LESILLE BODYPUMP	10H30-11H15 magic T-C-A-F	10H30-11H15 LESILLE RPM	11H15-11H45 CXWORX	11H00-11H45 LESILLE BODYATTACK
11H15-12H00 LESILLE RPM	11H15-12H00 LESILLE BODYPUMP	11H15-12H00 LESILLE RPM	11H15-12H00 magic PILATES	11H15-12H00 magic CIRCUIT TRAINING	11H45-12H45 LESILLE RPM	11H45-12H30 LESILLE BODYPUMP
12H30-13H15 magic ZUMBA	12H30-13H15 magic C-A-F	12H30-13H00 CXWORX	12H30-13H00 LESILLE RPM	12H30-13H15 magic BOXE		
		13H00-13H30 LESILLE BODYPUMP	13H00-13H30 magic STRECHING		13H30-14H30 magic ZUMBA	
		14H00-15H00 magic ZUMBA ENFANTS				
17H30-18H00 CXWORX	17H30-18H00 LESILLE RPM	17H30-18H00 magic C-A-F	17H30-18H00 CXWORX	17H30-18H00 LESILLE RPM		
18H00-18H45 LESILLE BODYPUMP	18H00-18H30 CXWORX	18H00-19H00 LESILLE BODYATTACK	18H00-18H45 LESILLE BODYPUMP	18H00-18H30 CXWORX		
18H45-19H30 magic LIA	18H30-19H15 magic STEP	19H00-19H15 magic ABDOS FLASH	18H45-19H45 magic STEP	18H30-19H15 LESILLE BODYATTACK		
19H30-20H00 magic C-A-F	19H15-20H00 LESILLE BODYPUMP	19H15-20H00 magic MOVE N'DANCE	19H45-20H45 LESILLE RPM	19H15-20H00 LESILLE BODYPUMP		
20H00-20H45 magic ZUMBA	20H00-20H45 LESILLE RPM	20H00-20H45 magic ZUMBA		20H00-20H45 magic STREET DANCE		

- CXWORX :** Travail des muscles profonds de l'abdomen et de dos, bruler des calories
- BODYATTACK :** Entraînement cardio sous forme d'intervalles training, inspiré de nombreux sports exercices de renforcement et de stabilisation
- BODYPUMP :** Cours original avec poids qui sculpte, renforce et tonifie tout votre corps
- RPM :** Programme de cyclisme en salle, des calories brulées feront monter votre taux d'endorphine
- STRECHING :** Étirement musculaire
- CIRCUIT WINCEUR :** Affinez et tonifiez votre silhouette
- CIRCUIT TRAINING :** Entraînement sur plusieurs ateliers
- ZUMBA :** Danse latine
- MOVE N'DANCE :** Danse rythmée
- STEP :** Cours d'aérobic sur plateforme
- C-A-F :** CUISSE-ABDO-FESSIER
- T-C-A-F :** TAILLE-CUISSE-ABDO-FESSIER

Photo prise pour cet évènement publicitaire - 04984 77 - 06 37 97 07 95

Rejoignez-nous sur

facebook

www.magicformmontereau.fr