

PLANNING MagicForm

7h 22h	7h 22h	7h 22h	7h 22h	7h 21h	9h 20h	9h 20h
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Samedi	DIMANCHE
09h00 10h00 ZUMBA	09h30 10h00 C.A.F	09h45 10h45 FIT BALANCE	09h30 10h30 ZUMBA	09h30 10h30 Cardio Boxe	10h15 11h15 Step DEBUTANT	10h30 11h30 Free dance
10h00 10h30 BARRE AU SOL	10h00 10h30 C.A.F	10h45 11h15 PILATES	10h30 11h00 BODYPUMP	10h30 11h00 PILATES		11h30 12h30 ZUMBA
10h30 11h00 PILATES	10h30 11h30 STRETCHING	11h15 11h45 PILATES	11h00 11h30 100% Abdos	11h00 11h30 PILATES	11h45 12h45 Step confirmé	12h30 13h30 YOGA
11h00 11h30 PILATES	12h30 13h00 CIRCUIT RENFO	12h30 13h00 RPM	12h30 13h30 Pole dance	12h30 13h15 STRONG	12h45 13h45 EQUILINE	
12h30 13h15 Cardio Boxe	13h00 13h30 FIT BALANCE	13h00 13h30 TRX			14h00 15h00 SALSA	
13h15 13h30 100% Abdos	17h30 17h45 100% HAUT DU CORPS	15h00 16h00 ZUMBA KIDS	17h30 18h00 TRX	17h30 18h30 CIRCUIT TRAINING	15h00 16h00 BACHATA	
17h30 17h45 100% Abdos	17h45 18h15 C.A.F	17h30 18h30 BODYPUMP	18h00 19h00 Cardio Boxe	18h30 19h30 LIA		
17h45 18h15 H.I.I.T	18h15 19h00 YOGA	18h30 19h00 H.I.I.T.	19h00 19h45 BODYPUMP	19h30 20h15 SALSA DÉBUTANT		
18h15 19h15 Step Evolutif	19h00 20h00 ZUMBA	19h00 19h45 CIRCUIT RENFO	20h00 21h00 Step évolutif	20h15 21h00 SALSA INTERMÉDIAIRE		
19h15 20h00 BODYPUMP	20h15 21h00 CARDIO ATTACK	19h45 20h30 RPM				
20h00 20h45 RPM	21h00 22h00 KIZOMBA	19h45 20h45 Afro Tonic				
		20h45 21h45 Pole dance				

- Réservation nécessaire
- Cours de cardio
- Cours de danse
- Cours Fitness dansé
- Cours Renforcement doux
- Cours Zen
- Cours Renforcement

CROSS & BOXE

17h30 - 18h30

18h15 - 19h45

19h30 - 20h30

18h15 - 19h15

19h15 - 20h15

17h30 - 18h30

18h30 - 20h00

18h00 - 19h00

19h00 - 20h00

18h00 - 19h00

19h00 - 20h00

09h30 - 10h30

LAGNY SUR MARNE
0160313131
106 av du Général Leclerc
77400 Lagny sur Marne

<https://www.instagram.com/magicformlagny/>
 <https://fr.facebook.com/magicformlagny/>