

PLANNING COURS COLLECTIFS - JANVIER 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	
		9h00 - 10h00 PRÉPA MARATHON							9h30 - 10h15 CUISSSES ABDOS FESSIERS			9h00 - 10h00 YOGA DÉBUTANT			9h30 - 10h30 YOGA VINYASA	
		10h00 - 10h45 BIKING	10h00 - 11h00 PILATES			10h00 - 10h45 BODY BARRE			10h15 - 11h00 PILATES			10h00 - 10h45 CIRCUIT MINCEUR			10h30 - 11h00 ABDOS FESSIERS	10h30 - 11h00 100% ABDOS
10h45 - 11h15 100% ABDOS			11h00 - 11h30 YOGA STRETCH			10h45 - 11h15 BODYCOMBAT			11h00 - 11h30 GYM BALL			10h45 - 11h00 100% GAINAGE			11h00 - 11h45 BODY BARRE	11h00 - 12h00 LES MILLS GRIT SERIES
11h15 - 11h45 AUTO MASSAGE			12h30 - 13h15 PILATES			11h15 - 11h45 ABDOS FESSIERS			11h00 - 11h30 GYM BALL			11h00 - 11h45 AUTO MASSAGE			11h45 - 12h30 BIKING	12h00 - 12h30 STRETCH
12h30 - 13h15 LES MILLS GRIT SERIES		12h30 - 13h15 CROSS TRAINING			12h30 - 13h15 CROSS TRAINING	12h30 - 13h15 YOGA VINYASA			12h30 - 13h15 CUISSSES ABDOS FESSIERS		12h30 - 13h15 CROSS TRAINING	12h30 - 13h15 BODY BARRE				
17h30 - 18h15 BODY BARRE	17h30 - 18h00 100% ABDOS		17h30 - 18h00 STEP DÉBUTANT	18h00 - 18h45 PILATES	18h00 - 18h45 BIKING	17h30 - 18h15 BODY SCULPT			17h30 - 17h45 ABDOS FLASH		18h00 - 19h00 CROSS TRAINING	16h45 - 17h30 CUISSSES ABDOS FESSIERS			17h30 - 18h15 BIKING	
18h20 - 19h00 ZUMBA	18h10 - 18h55 BODY SCULPT	18h00 - 18h45 BIKING	18h00 - 18h45 LES MILLS GRIT SERIES	18h45 - 19h30 PILATES	18h00 - 18h45 BIKING	18h15 - 19h00 STEP INTERMÉDIAIRE			17h45 - 18h30 BODYCOMBAT		18h15 - 19h00 CROSS TRAINING	18h00 - 18h45 BODYATTACK			17h45 - 18h45 CROSS TRAINING	
19h05 - 19h50 BODYCOMBAT	19h00 - 19h45 BODY SCULPT	19h00 - 19h45 BIKING	18h45 - 19h30 ZUMBA	18h45 - 19h30 BODY SCULPT	19h00 - 19h45 BIKING	19h00 - 19h45 BODY BARRE	19h00 - 19h45 CUISSSES ABDOS FESSIERS		18h30 - 19h15 BODYATTACK		18h15 - 19h00 BIKING	18h45 - 19h30 STEP DÉBUTANT	18h45 - 19h30 BODY SCULPT		18h45 - 19h45 CROSS TRAINING	
	19h50 - 20h30 CUISSSES ABDOS FESSIERS	19h50 - 20h35 BIKING	19h30 - 20h15 BODYCOMBAT	19h30 - 20h15 CUISSSES ABDOS FESSIERS	19h00 - 19h45 BIKING	19h45 - 21h00 YOGA VINYASA	19h45 - 20h45 PILATES		19h15 - 20h00 ZUMBA	19h15 - 20h00 BODY SCULPT	19h00 - 20h00 CROSS TRAINING	19h30 - 20h15 STEP INTERMÉDIAIRE			19h45 - 20h45 CROSS TRAINING	
20h00 - 21h15 YOGA VINYASA		20h30 - 21h15 CROSS TRAINING	20h15 - 21h00 BODY BARRE	20h15 - 20h30 100% GAINAGE	20h30 - 20h45 STRETCH				20h00 - 20h30 LES MILLS GRIT SERIES	20h00 - 20h45 CUISSSES ABDOS FESSIERS	19h30 - 20h30 CROSS TRAINING				19h45 - 20h45 CROSS TRAINING	

RÉSA VIA APPLICATION
30 PLACES BIKING
8 PLACES CROSS TRAINING



DISPONIBLE SUR
Google play
App Store

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- CARDIO TRAINING
- ÉTIREMENTS ET POSTURES
- DANSE
- BIKE (SUR INSCRIPTION)
- HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING
- EXTÉRIEUR

OUVERT 7/7

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

☎ 09 50 47 14 97

f magicform.bordeaux

www.magicform-bordeaux.fr

📍 75 Cours d'Albret
33000 Bordeaux