

PLANNING - SEPTEMBRE 2017

LUNDI		
STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO BIKING
10h45 - 11h15 100% ABDOS		10h00 - 10h45 BIKING*
11h15 - 12h00 STEP DÉBUTANT		
12h30 - 13h15 INTERVAL TRAINING		
17h30 - 18h15 BODY BARRE	17h30 - 18h00 ABDOS FESSIERS	
18h20 - 19h00 ZUMBA		18h00 - 18h45 BIKING*
19h05 - 19h50 CARDIO BOXE	19h00 - 19h45 BODY SCULPT	19h00 - 19h45 SPEED*
20h00 - 21h15 YOGA	19h50 - 20h35 CUISSSES ABDOS FESSIERS	

MARDI		
STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO BIKING
10h00 - 11h00 GYM BALL		
11h00 - 11h30 STRETCH		
12h30 - 13h15 PILATES		
17h30 - 18h00 STEP DÉBUTANT	17h45 - 18h45 DOS ET POSTURE	18h00 - 18h45 BIKING*
18h00 - 18h45 INTERVAL TRAINING	18h45 - 19h30 BODY SCULPT	19h15 - 20h00 SPEED*
18h45 - 19h30 ZUMBA	19h30 - 20h00 100% ABDOS	
19h30 - 20h30 CARDIO BOXE	20h00 - 20h30 STRETCH	

MERCREDI		
STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO BIKING
7:00 - 8:00 GOOD MORNING		
10h00 - 10h45 BODY BARRE		
10h45 - 11h15 CARDIO BOXE		
11h15 - 11h45 ABDOS FESSIERS		
12h30 - 13h15 YOGA		12h30 - 13h15 BIKING*
17h30 - 18h15 BODY SCULPT		
18h15 - 19h00 STEP INTERMÉDIAIRE		18h15 - 19h00 BIKING*
19h00 - 19h45 BODY BARRE	19h00 - 19h45 CUISSSES ABDOS FESSIERS	
19h45 - 20h45 PILATES		

JEUDI	
STUDIO 2	STUDIO 1
10h00 - 11h00 RENFO ZEN	
11h00 - 11h30 YOGA STRETCH	
12h30 - 13h15 CUISSSES ABDOS FESSIERS	
17h30 - 18h15 STEP DÉBUTANT	
18h15 - 18h30 ABDOS FLASH	18h15 - 19h00 BIKING*
18h30 - 19h15 INTERVAL TRAINING	19h00 - 19h45 BODY SCULPT
19h15 - 20h00 ZUMBA	19h45 - 20h30 CUISSSES ABDOS FESSIERS
20h00 - 21h00 YOGA	

VENDREDI
STUDIO 2
10h00 - 11h00 CIRCUIT MINCEUR
12h30 - 13h15 BODY BARRE
16h45 - 17h30 CUISSSES ABDOS FESSIERS
17h30 - 18h15 BIKING*
18h15 - 19h15 INTERVAL TRAINING
19h15 - 20h00 BODY SCULPT
20h00 - 20h45 PILATES

SAMEDI	DIMANCHE
STUDIO 2	STUDIO 2
9h30 - 10h30 YOGA	
10h30 - 11h00 ABDOS FESSIERS	10h30 - 11h00 100% ABDOS
11h00 - 11h45 BODY BARRE	11h00 - 12h00 INTERVAL TRAINING
11h45 - 12h30 BIKING*	12h00 - 12h30 STRETCH

■ RENFORCEMENT MUSCULAIRE ■ DANSE
■ CARDIO TRAINING ■ BIKE (SUR INSCRIPTION)
■ ETIREMENTS ET POSTURES ■ HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

CROSS TRAINING	
Mardi	12h30 - 13h15
Mercredi	08h00 - 09h00 19h45 - 20h45
Jeudi	18h00 - 19h00 19h15 - 20h15
Vendredi	17h45 - 18h45 18h45 - 19h45 19h45 - 20h45
Samedi	09h30 - 10h30

RÉSA VIA APPLICATION
 30 PLACES BIKING
 8 PLACES CROSS TRAINING



RETROUVEZ
 LE PLANNING
 SUR NOTRE
 APPLICATION
 GRATUITE



OUVERT 7/7

LUNDI : 9h00 > 21h30
 MARDI, JEUDI, VENDREDI : 9h00 > 21h00
 MERCREDI : 07h00 > 21h00
 SAMEDI : 09h00 > 16h00
 DIMANCHE : 09h00 > 13h00

☎ 09 50 47 14 97

📍 magicform.bordeaux



🌐 www.magicform-bordeaux.fr

📍 75 Cours d'Albret - 33000 Bordeaux