

## PLANNING - OCTOBRE 2017

LUNDI		
STUDIO 2	STUDIO 1	SOUS SOLS
10h45 - 11h15 100% ABDOS		10h00 - 10h45 BIKING*
11h15 - 12h00 STEP DÉBUTANT		
12h30 - 13h15 INTERVAL TRAINING		
17h30 - 18h15 BODY BARRE	17h30 - 18h00 ABDOS FESSIERS	18h00 - 18h45 BIKING*
18h20 - 19h00 ZUMBA		
19h05 - 19h50 LES MILLS BODYCOMBAT™	19h00 - 19h45 BODY SCULPT	19h00 - 19h30 LES MILLS sprint™
20h00 - 21h15 YOGA	19h50 - 20h35 CUISSES ABDOS FESSIERS	

MARDI		
STUDIO 2	STUDIO 1	SOUS SOLS
10h00 - 11h00 GYM BALL		
11h00 - 11h30 STRETCH		
12h30 - 13h15 PILATES		12h30 - 13h15 CROSS TRAINING*
17h15 - 18h00 STEP DÉBUTANT	17h45 - 18h45 DOS ET POSTURE	18h00 - 18h45 BIKING*
18h00 - 18h45 INTERVAL TRAINING		
18h45 - 19h30 ZUMBA	18h45 - 19h30 BODY SCULPT	19h15 - 19h45 LES MILLS sprint™
19h30 - 20h15 LES MILLS BODYCOMBAT™	19h30 - 20h00 100% ABDOS	
20h15 - 21h00 BODY BARRE	20h00 - 20h15 STRETCH	

MERCREDI		
STUDIO 2	STUDIO 1	SOUS SOLS
7:00 - 8:00 GOOD MORNING		
10h00 - 10h45 BODY BARRE		08h00 - 09h00 CROSS TRAINING*
10h45 - 11h15 LES MILLS BODYCOMBAT™		
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 CUISSES ABDOS FESSIERS	
19h45 - 20h45 PILATES		19h45 - 20h45 CROSS TRAINING*

JEUDI		
STUDIO 2	STUDIO 1	SOUS SOLS
10h00 - 11h00 RENFO ZEN		
11h00 - 11h30 YOGA STRETCH		
12h30 - 13h15 CUISSES ABDOS FESSIERS		
17h30 - 18h15 STEP DÉBUTANT		18h00 - 19h00 CROSS TRAINING*
18h15 - 18h30 ABDOS FLASH		18h15 - 19h00 BIKING*
18h30 - 19h15 LES MILLS BODYATTACK™		19h00 - 20h00 CROSS TRAINING*
19h15 - 20h00 ZUMBA	19h00 - 19h45 BODY SCULPT	19h00 - 20h00 CROSS TRAINING*
20h00 - 21h00 YOGA	19h45 - 20h30 CUISSES ABDOS FESSIERS	

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

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

RESA VIA APPLICATION  
30 PLACES BIKING  
8 PLACES CROSS TRAINING



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

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

f magicform.bordeaux



🌐 www.magicform-bordeaux.fr

📍 75 Cours d'Albret - 33000 Bordeaux