

PLANNING COURS COLLECTIFS

Magic Form
Troyes

A PARTIR DU 31 OCTOBRE 2022

NOUVEAUX HORAIRES DU CLUB*

SEMAINE 07h-22h

SAMEDI 10h-20h

DIMANCHE 10h-18h

06 31 39 13 27

magicformtroyes@gmail.com

Tous les cours collectifs sont
sur réservation dès 08h

Téléchargez notre
application mobile :

MAGIC FORM FRANCE



MATIN

MIDI

SOIRÉE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	<i>Patricia</i>	<i>Lisa</i>	<i>Kerry / Patricia</i>	<i>Aurélien</i>	<i>Aurélien</i>	<i>Alex</i>	<i>Voir sur l'appli</i>
	10h00 – 10h45	10h00 – 10h45	10h – 10h45	10h – 10h45	10h – 10h45		
	SWISS BALL	RENFO	ZUMBA	BODY SCULPT	CAF		
	10h45 – 11h30	10h45 – 11h30	10h45 – 11h15	10h45 – 11h15	10h45 – 11h15	10h15 – 10h45	10h30 – 11h15
	YOGA	PILATES	CAF	SPÉCIAL FESSIERS	TRAINING POSTURAL	SWISS BALL	RENFO
			11h15 – 11h30			10h45 – 11h30	11h15 – 11h30
			STRETCHING			CAF	STRETCHING
	<i>Alex</i>	<i>Alex</i>	<i>Aurélien</i>	<i>Patricia</i>	<i>Alex</i>		
	12h30 – 13h15	12h30 – 13h15	12h30 – 13h15	12h30 – 13h15	12h30 – 13h15		
	BIKING	CIRCUIT TRAINING	SWISS BALL	CARDIO BOXE	CROSS TRAINING		
	<i>Alex</i>	<i>Alex</i>	<i>Patricia / Aurélien</i>	<i>Lisa / Kerry</i>	<i>Abdel</i>		
	18h – 18h30	18h – 18h45	18h – 18h45	18h00 – 18h30	18h00 – 18h30		
	CAF	RENFO	BODY BARRE	CAF	SWISS BALL		
	18h30 – 19h45	18h45 – 19h30	18h30 – 19h45	18h30 – 19h30	18h30 – 19h		
	BOXE PIEDS POINGS	BIKING	BOXE PIEDS POINGS	CROSS TRAINING	BODY SCULPT		
	18h30 – 19h15	19h30 – 20h	18h45 – 19h30	18h45 – 19h30	19h – 19h15		
	STEP	100% ABDOS	YOGA	ZUMBA	100% ABDOS		
	19h15 – 20h15	20h – 21h	19h30 – 20h15	19h30 – 20h15	19h15 – 20h		
	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	TRAMPO	PILATES	CIRCUIT TRAINING		