

PLANNING FITNESS - MAGIC FORM VILLIERS 2017/2018

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
9H30 (30 min)	TAILLE ABDOS	10H (1h)	PILATES	9H30 (30 min)	ABDOS FESSIERS	9H30 (1h)	BARRE AU SOL	10H (1h)	BODY BARRE	10H15 (1h)	BARRE AU SOL	10H15 (30 min)	BODY SCULPT
10H (30 min)	FESSIERS CUISSES À LA BARRE			10H (45 min)	BODY BARRE			11H (20 min)	STRETCHING	11H15 (30 min)	BODY BARRE	10H45 (30 min)	ABDOS FESSIERS
10H30 (30 min)	STRETCHING À LA BARRE			11H (30 min)	STRETCHING			10H45 (30 min)	MAGIC ZEN	11H (20 min)	STRETCHING	11H15 (30 min)	BODY BARRE
12H15 (30 min)	FESSIERS CUISSES À LA BARRE	12H15 (45 min)	CYCLING *SALLE 2	12H15 (1h)	DANSE CLASSIQUE NIVEAU 1	12H15 (30 min)	DOS POITRINE CUISSES	12H15 (1h)	ZUMBA	12H15 (45 min)	CYCLING *SALLE 2	11H15 (45 min)	CROSS TRAINING
12H45 (30 min)	TAILLE ABDOS					12H45 (30 min)	ABDOS FESSIERS						
17H30 (30 min)	SWISS BALL	18H (30 min)	BODY SCULPT	17H30 (30 min)	FESSIERS CUISSES	18H (1h)	PILATES	18H00 (45 min)	CIRCUIT CARDIO	HORAIRES SEMAINE: 9H-21H MARDI ET JEUDI: 22H SAMEDI: 10H-17H DIMANCHE: 10H-14H 9 RUE LOUIS LENOIR VILLIERS SUR MARNE 09 80 92 80 11			
18H (45 min)	STEP NIVEAU 2/ CYCLING *SALLE 2	18H30 (30 min)	ABDOS FESSIERS	18H (30 min)	TAILLE-ABDOS	19H (1h)	BODY BARRE	18H45 (1h)	ZUMBA				
18H45 (30 min)	TAILLE ADOS	19H00 (45 min)	CROSS TRAINING	18H30 (45 min)	FIT BOXING	20H (45 min)	CORE TRAINING	19H45 (45 min)	CROSS TRAINING				
19H15 (30 min)	FESSIERS CUISSES	19H45 (45 min)	CYCLING *SALLE 2	19H15 (45 min)	ZUMBA / CYCLING *SALLE 2								
19H45 (1h)	ZUMBA	20H15 (30 min)	STRETCHING	20H15 (30 min)	STRETCHING								