Magic Form ÉPÔNE

PLANNING COURS COLLECTIFS

Merci de vous présenter à l'heure et de laisser vos affaires au vestiaire.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h30 - 10h15 CUISSES ABDOS FESSIERS	09h30 - 10h15 FULL BODY		09h30 - 10h15 BODY SCULPT	09h30 - 10h30 PILATES	10h15 - 11h00 FULL BODY
10h15 - 11h00 BODY ZEN	10h15 - 11h00 STRETCHING		10h15 - 11h00 GYM DOUCE	10h30 - 11h15 BIKING	11h00 - 11h30 SPÉCIAL ABDOS
11h00 - 15h00 COACHING & ANIMATION PLATEAU	12h00 - 15h00 COACHING & ANIMATION PLATEAU		13h00 - 15h00 COACHING & ANIMATION PLATEAU		11h30 - 12h30 COACHING & ANIMATION PLATEAU
12h45 - 13h15 CUISSES ABDOS FESSIERS			12h15 - 13h00 CROSS FIT		14h30 - 17h30 COACHING & ANIMATION PLATEAU
17h30 - 22h00 COACHING & ANIMATION PLATEAU	17h30 - 22h00 COACHING & ANIMATION PLATEAU	17h30 - 22h00 COACHING & ANIMATION PLATEAU	17h30 - 22h00 COACHING & ANIMATION PLATEAU	20h00 - 22h00 COACHING & ANIMATION PLATEAU	
	18h30 - 19h15 BIKING				
19h00 - 20h00 20h00 - 21h00 CROSS FIT	19h15 - 20h00 RENFO / CARDIO CROSS FIT	19h00 - 19h30 CAF EXPRESS	18h45 - 19h30 BIKING	19h00 - 20h00 CROSS FIT	
	20h00 - 20h30 SPÉCIAL ABDOS	19h30 - 20h30 STRONG BY ZUMBA	19h30 - 20h30 ZUMBA	19h15 - 20h45 SELF DEFENSE «FEMMES»	

Renforcement
Danse & Coordination
Gym Douce
Cardio
Coaching personnalisé (prendre RDV à l'accueil)

MAGIC FORM ÉPÔNE
Zone des Beurrons, Rue Fernant Léger
78680 Epône
01 30 95 67 67
Magic Form Epone

Planning non contractuel et susceptible d'être modifié sans préavis. - RCS 800 492 746