

ATTENTION
Pilates
sur réservation
à l'accueil

Magic Form

CENTRE
CLIMATISÉ



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h30 - 10h15 CIRCUIT TRAINING	09h30 - 10h15 CAF	09h45 - 10h30 PILATES	09h30 - 10h00 RENFO	09h30 - 10h15 GYM DOUCE	10h15 - 11h00 BODY SCULPT	10h15 - 11h00 CAF
10h15 - 11h15 GYM DOUCE	10h15 - 11h00 RENFO STRETCH	10h30 - 11h15 BODY SCULPT	10h00 - 10h30 LesMILLS BODYCOMBAT	10h15 - 11h00 PILATES	11h00 - 11h30 LesMILLS BODYJAM	11h00 - 11h45 COURS ALÉATOIRE Voir programme sur Facebook ou en salle
12h30 - 13h15 BODY SCULPT	12h30 - 13h15 CIRCUIT TRAINING	12h30 - 13h00 BODY CARDIO	12h15 - 12h30 100% ABDOS	12h30 - 13h00 CAF	12h30 - 13h00 CAF	11h45 - 12h15 STRETCHING
13h15 - 13h30 100 % ABDOS	13h15 - 13h30 100 % ABDOS	13h00 - 13h30 CAF	12h30 - 13h00 RENFORCEMENT	13h00 - 13h30 STRETCHING	13h00 - 13h30 LesMILLS BODYJAM	12h15 - 12h30 PILATES
17h15 - 17h30 100 % ABDOS	17h15 - 18h00 CIRCUIT TRAINING	17h30 - 18h15 LIA 1	17h30 - 17h45 100 % ABDOS	17h30 - 17h45 100% ABDOS	17h30 - 17h45 100% ABDOS	17h30 - 17h45 100% ABDOS
17h30 - 18h15 BODY BARRE	18h00 - 18h45 CAF	18h15 - 19h00 CIRCUIT TRAINING	17h45 - 18h30 CAF	17h45 - 18h30 BODY BARRE	17h45 - 18h30 BODY BARRE	17h45 - 18h30 BODY BARRE
18h15 - 18h45 ZUMBA	18h45 - 19h30 STEP 1	19h00 - 19h30 CAF	18h30 - 19h30 STEP 2	18h30 - 19h00 LesMILLS BODYJAM	18h30 - 19h00 LesMILLS BODYJAM	18h30 - 19h00 LesMILLS BODYJAM
18h45 - 19h45 PILOXING	19h30 - 20h30 LesMILLS BODYJAM	19h30 - 20h30 LesMILLS BODYCOMBAT	19h30 - 20h30 LIA 2	19h00 - 19h30 LesMILLS BODYCOMBAT	19h00 - 19h30 LesMILLS BODYCOMBAT	19h00 - 19h30 LesMILLS BODYCOMBAT
19h45 - 20h45 PILATES	20h30 - 21h15 PILATES	20h30 - 21h00 STRETCHING		19h30 - 20h15 CIRCUIT TRAINING		

OUVERTURE AU PUBLIC
Lundi au vendredi : 9h - 21h
Samedi : 9h - 16h Dimanche 10h - 13h

ACCÈS LIBRE AUX ADHÉRENTS*
7 JOURS SUR 7 de 6h à 22h

MAGIC FORM ANGERS
12 Boulevard Gaston Birgé - 49100 ANGERS
Tél. : 09 84 24 77 33 - www.magic-form.fr
Magic Form Angers

Body sculpt : Musculation Body Jam et Zumba : danse fitness Body combat : cardio avec boxe
CAF : Cuisses abdos fessiers Circuit training : renfo/cardio Pilates : Tonification des muscles profonds
Stretching : allongements musculaires LIA et STEP : Cardio chorégraphié Piloxing : Danse, renfo, boxe et pilates

*Voir conditions au club - Ne pas jeter sur la voie publique - Création et impression idcouleur.fr