

# PLANNING FITNESS

## Magic Form

CACHAN 2022 - 2023

- CARDIO
- DANSE
- RENFO
- ETIREMENT
- RESPIRATION

### LUNDI

### MARDI

### MERCREDI

### JEUDI

### VENDREDI

### SAMEDI

### DIMANCHE

■ 9:30  
30' | TAILLE ABDOS

■ 9:30  
60' | BODY BARRE

■ 9:30  
60' | YIN YOGA

■ 9:30  
60' | PILATES

■ 9H30  
30' | BODY SCULPT

■ ■ 10:15  
60' | YOGI <sup>NEW</sup> PILATES

■ 10:15  
45' | <sup>NEW</sup> BODY JUMP

■ 10:00  
30' | FESSIERS CUISSSES

■ 10:30  
30' | ABDOS FESSIERS

■ ■ 10:30  
60' | PILATES

■ 10:30  
60' | YIN YOGA

■ 10H00  
30' | ABDOS FESSIERS

■ 11:15  
30' | TAILLE ABDOS

■ ■ 11:00  
45' | CROSS TRAINING

■ 10:30  
30' | STETCHING

■ 12:15  
30' | TAILLE ABDOS

■ 12:15  
60' | YIN YOGA

■ 12:15  
60' | FESSIERS CUISSSES

■ 10:30  
30' | STRETCHING

■ 11:45  
30' | FESSIERS CUISSSES

■ 11:45  
30' | ABDOS FLASH

■ 12:15  
60' | BODY BARRE

■ 12:45  
30' | FESSIERS CUISSSES

■ 17:30  
30' | ABDOS FESSIERS

■ 17:30  
30' | TAILLE ABDOS

■ 17:30  
30' | ABDOS FESSIERS

■ ■ 12:15  
60' | STRONG BY ZUMBA

■ ■ 18:00  
45' | CROSS TRAINING

■ 17:30  
45' | PILATES NIVEAU 2

■ 18:00  
45' | BODY BARRE

■ 18:00  
30' | TAILLE ABDOS

■ ■ 18:00  
45' | CROSS TRAINING

■ 18H45  
30' | TAILLE ABDOS

■ 18:15  
45' | FAC

■ 18:45  
45' | LIA

■ ■ 18:30  
45' | CROSS TRAINING

■ 18:45  
45' | FAC

■ 19:15  
30' | FESSIERS CUISSSES

■ 19:00  
30' | STEP NIVEAU 1

■ 19:30  
45' | FAC

■ 19:15  
45' | ZUMBA

■ 19:45  
60' | ZUMBA

■ 19:30  
30' | STEP NIVEAU 2

■ 20:15  
30' | STRETCHING

■ ■ 19:30  
60' | <sup>NEW</sup> CYCLING

■ ■ 19:45  
45' | <sup>NEW</sup> CYCLING

■ 20:00  
60' | YOGA

### HORAIRES

LUNDI - MERCREDI - VENDREDI : 9H00 - 21H00

MARDI - JEUDI : 9:00 - 22H00

SAMEDI : 10H - 17H

DIMANCHE : 10H - 14H



PLANNING SUSCEPTIBLE D'ÊTRE MODIFIE SANS PREAVIS