



## PLANNING à partir du 7 janvier 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
RENFO.GÉNÉRAL 9H15 - 10H15	BODY BARRE 9H30 - 10H30	GOOD MORNING 9H30 - 10H15	INTERVAL TRAINING 9H30 - 10H00	RENFO.GÉNÉRAL 9H30 - 10H30	ABDOS FESSIERS 10H00 - 10H45	PILATES 10H00 - 11H00
STRETCHING 10H15 - 10H45	POSTURAL 10H30 - 11h30	STRETCHING 10H15 - 11H00	TWORKS 10H00 - 10H30	YOGA 10H30 - 11H30	BODY BARRE 10H45 - 11H45	BODY SCULPT 11H00 - 11H45
BODY SCULPT 10H45 - 11H30	 <a href="http://www.magicform-taillan.fr">www.magicform-taillan.fr</a> 	CORPS & ÉQUILIBRE 10H30 - 11H15	YOGA 11H45 - 12H45	CROSS TRAINING 11H45 - 12H30		
YOGA 12H30 - 13H15		BODY SCULPT 12H30 - 13H15	SCULPT HIIT 12H30 - 13H15	CROSS TRAINING 12H30 - 13H15	C.A.F 12H30 - 13H15	
100% ABDOS 17H15 - 17H30	PILATES 17H30 - 18H15	INTERVAL TRAINING 17H30 - 18H00	TWORKS 17H30 - 18H00	BODY SCULPT 17H15 - 18H00		
BODY SCULPT 17H30 - 18H15	BODY SCULPT 18H15 - 19H00	CARDIO BOXE 18H00 - 18H45	BODY BARRE 18H00 - 18H45	ZUMBA 18H00 - 18H45	CROSS TRAINING 18H15 - 19H00	
BODY BARRE 18H15 - 19H00	STEP 2 19H00 - 19H45	CROSS TRAINING 18H45 - 19H45	BODY SCULPT 18H45 - 19H30	CROSS TRAINING 18H30 - 19H15	C.A.F 18H45 - 19H30	
INTERVAL TRAINING 19H00 - 19H45	CROSS TRAINING 18H45 - 19H30	PILATES 18H45 - 19H30	CROSS TRAINING 18H30 - 19H15			
C.A.F 19H45 - 20H30	CARDIO BOXE 19H50 - 20H35	ZUMBA 19H30 - 20H15	STEP 1 19H30 - 20H15	YOGA 19H30 - 20H30		
	STRETCHING 20H15 - 20H30		LIA 20H15 - 21H00			

-  Étirements & Postures
-  Danse
-  Cardio Training
-  Renforcement Musculaire
-  Cross Training ( INSCRIPTION sur notre site)

OUVERT  
7J/7

du lundi au vendredi: 9H-21H  
samedi: 9H-13H30  
dimanche: 9H-13H

**Magic Form** Taillan Médoc

1 place Buffon - Le Taillan Medoc - 05 56 05 80 69