

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H30-11H00	10H30-11H00	10H30-11H00	10H30-11H00	10H30-11H00	10H15-10H45	10H00-10H45
C.A.F	Body SCULPT	ABDOS FESSIERS	GYMBALL	C.A.F	C.A.F	BODY BARRE
11H00-11H45	11H00-11H45	11H00-11H45	11H00-11H45	11H00-11H45	10H45-11H30	10H45-11H30
GYMBALL	YOGA STRETCH	STEP	BODY & MIND	BODY BARRE	CIRCUIT	BOOT CAMP

12H15-13H00		12H00-12H30	12H00-12H30
SMALL GROUP		HIT (bas du corps)	C.A.F
		STRETCHING	

18H00-18H45	18H00-18H30	18H00-18H30	18H00-18H30	18H00-18H30
BODY BARRE	C.A.F	HIT (haut du corps)	Magic KUDURO	GYMBALL
18H45-19H15	18H30-19H15	18H30-19H15	18H30-19H15	18H30-19H15
C.A.F	RAGGADANCE	STEP	C.A.F	Magic KUDURO
19H15-20H00	19H15-20H00	19H15-20H00	19H15-20H00	19H15-20H00
STEP	BODY BARRE	BOOT CAMP	ZUMBA	C.A.F
20H00-20H30	20H00-20H30	20H00-20H15	20H00-20H30	20H00-20H30
STRETCHING	YOGA STRETCH	ABDOS FLASH	STRETCHING	BODY & MIND
		20H15-20H30		
		STRETCHING		



HORAIRES (à partir du 03/09/18)

Lundi à Vendredi de 8h à 22h sans interruption
 Samedi de 10h à 17h sans interruption
 Dimanche et jours fériés de 10h à 14h sans interruption

NOUS TROUVER

228 Avenue André Maginot - 37100 TOURS

02 47 67 04 82

Magic Form Tours

DESRIPTIF DES COURS

C.A.F ➤ Cuisses Abdos Fessiers
 Circuit Training ➤ Enchaînements d'ateliers cardio et renfo
 Gymball ➤ Renforcement musculaire avec ballon
 Fi'Dance ➤ Cours dansé et cardio
 Body Sculpt ➤ Renforcement musculaire au poids du corps
 HIT ➤ Cours cardio et renfo intensif !
 Yoga Stretch ➤ Yoga et stretching néo-ux
 Boot Camp ➤ Entraînement intense, renfo et cardio !
 Body barre ➤ Une musc, un groupe musculaire, avec barre !
 Body & Mind ➤ Assises, étirements, gen posturale et méditation
 Step ➤ Cours cardio chorégraphié et rythmé sur le step !
 Kuduro ➤ Cours dansé, cardio, plusieurs choré !
 Stretching ➤ Étirements



Planning au 03/02/19 - susceptible de modifications sans préavis
 Designed by EcareWeb in France (BVK-06) | © 06/2018 | Reproduction interdite | Ne pas jeter sur la voie publique