




































# PLANNING COURS COLLECTIFS

| LUNDI  | MARDI   | MERCREDI   | JEUDI  | VENDREDI  | SAMEDI   | HORAIRES  |
|--|---|--|--|---|--|---|
| 10H00 - 10H45<br><b>BODY SCULPT</b>     | 10H00 - 10H45<br><b>C.A.F.</b>                       |  | 10H00 - 10H45<br><b>C.A.F.</b>            | 10H00 - 10H45<br><b>BODY SCULPT</b>                    | 10H00 - 10H45<br><b>BODY BARRE</b>  | <b>DU LUNDI AU VENDREDI</b><br><b>09H00-22H00</b> |
| 10H45 - 11H30<br><b>STRETCHING</b>      | 10H45 - 11H30<br><b>STRETCHING</b>                   |  | 12H15 - 13H00<br><b>ABDOS FESSIER</b>     | 10H45 - 11H00<br><b>STRETCHING</b>                     | 10H45 - 11H30<br><b>ABDOS MAX</b>   |   |
|  | 12H15 - 13H00<br><b>CIRCUIT TRAINING</b>             |  | 13H00 - 13H30<br><b>BODY SCULPT</b>       | 11H00 - 12H00<br><b>YOGA</b>                           | 11H45 - 12H30<br><b>PILATES</b>     | <b>DIMANCHE</b><br><b>09H00-14H00</b>             |
|  | 13H00 - 13H15<br><b>ABDOS FLASH</b>                  |  |  |   |  |   |
| 17H15 - 18H00<br><b>PILATES BATON</b>   | 17H15 - 18H00<br><b>CIRCUIT FESSIERS - CUISSSES</b>  | 17H15 - 18H00<br><b>H.I.I.T.</b>      | 17H15 - 18H00<br><b>BIKING</b>           | 18H00 - 18H30<br><b>ABDOS MAX</b>                      |  |   |
| 18H00 - 18H45<br><b>C.A.F.</b>        | 18H00 - 18H45<br><b>BODY SCULPT</b>                | 18H00 - 18H45<br><b>BODY BARRE</b>  | 18H00 - 18H45<br><b>CROSS TRAINING</b>  | 18H30 - 19H00<br><b>CIRCUIT FESSIERS - CUISSSES</b>  |  |   |
| 18H45 - 19H30<br><b>STRETCHING</b>    | 18H45 - 19H30<br><b>FULL COMBAT</b>                | 18H45 - 19H30<br><b>JUMPING</b>     | 18H45 - 19H30<br><b>STEP</b>            | 19H00 - 19H45<br><b>H.I.I.T.</b>                     |  |   |
| 19H30 - 21H00<br><b>SELF DEFENSE</b>  | 19H30 - 20H30<br><b>ZUMBA</b>                      | 19H30 - 20H15<br><b>C.A.F.</b>      | 19H30 - 20H15<br><b>POSTURAL BALL</b>   | 19H45 - 20H00<br><b>STRETCHING</b>                   |  |   |



Magic Form Villiers



magicformvilliers



<https://magicform-villiers.fr>

7 bis av. des frères Lumière, 94350 VILLIERS SUR MARNE

01.79.38.01.83.

**Magic Form**

Des coachs,  
des cours,  
du sport !