

PLANNING COURS COLLECTIFS

MagicForm
Créteil

À partir du 22 Février 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	10h – 10h45 LES MILLS RPM	9h – 9h45 PILATES	9h – 10h ZUMBA	9h30 – 10h15 BRAS / DOS	9h30 – 10h30 HATHA YOGA	10h – 10h45 SWISSBALL	10h – 10h45 PILATES
	10h45 – 11h15 BODY SCULPT	9h45 – 11h HATHA YOGA	10h – 10h30 SWISSBALL	10h15 – 11h ZUMBA ANIMÉS 50 PAYS	10h30 – 11h STEP	10h45 – 11h30 BOOT CAMP	10h45 – 11h45 STEP
	11h15 – 11h45 STRETCHING	11h – 11h30 CAF	10h30 – 11h30 LES MILLS BODYBALANCE		11h – 11h30 100% ABDOS	11h30 – 12h15 ZUMBA	11h45 – 12h30 LES MILLS BODYPUMP
		11h30 – 12h00 STRETCHING			11h30 – 12h CULTURE PHYSIQUE	11h30 – 12h15 CROSS TRAINING	
MIDI	12h30 – 13h15 CROSS TRAINING	12h30 – 13h15 LES MILLS RPM	12h30 – 13h30 STRONG ZUMBA	12h30 – 13h15 CAF	12h30 – 13h15 LES MILLS RPM	12h15 – 13h PILATES	12h30 – 13h15 LES MILLS RPM
	17h30 – 18h CAF	17h30 – 18h CROSS TRAINING	17h30 – 18h CAF	17h45 – 18h45 LES MILLS BODYPUMP	18h – 18h30 LES MILLS BODYBALANCE		
APRÈS-MIDI ET SOIRÉE	18h – 18h45 HIT FITNESS	18h – 18h30 100% ABDOS	18h – 18h45 STEP Débutant	18h45 – 19h45 STEP	18h30 – 19h STEP Débutant		
	18h45 – 19h45 LES MILLS BODYPUMP	18h30 – 19h15 LES MILLS BODYCOMBAT	18h45 – 19h ABDOS FLASH	19h45 – 20h30 CROSS TRAINING	19h – 19h30 CROSS TRAINING		
	19h – 19h45 CROSS TRAINING	19h15 – 20h00 CROSS TRAINING	18h45 – 19h30 LES MILLS RPM	19h45 – 20h30 ZUMBA	19h30 – 20h15 LES MILLS BODYCOMBAT		
	19h45 – 20h45 ZUMBA	19h15 – 20h30 HATHA YOGA	19h – 19h45 AFRO CARIBBEAN	20h30 – 21h15 LES MILLS RPM	20h15 – 21h CROSS TRAINING		
	19h45 – 20h45 LES MILLS RPM	20h – 20h45 LES MILLS RPM	19h30 – 20h15 CROSS TRAINING		20h15 – 21h ZUMBA		
	20h15 – 21h CROSS TRAINING	20h30 – 21h55 KIZOMBA	20h15 – 21h45 KRAV MAGA				
	20h45 – 22h KRAV MAGA						

magicformcreteil@gmail.com

01 48 98 04 04

NOS HORAIRES

LUN. JEU.	07h-22h
VENDREDI	07h-21h
SAMEDI	09h-17h
DIMANCHE	09h-14h

Téléchargez vite notre application mobile
Magic Form Créteil

Disponible sur
App Store

DISPONIBLE SUR
Google play

DESRIPTIF DES COURS COLLECTIFS

+ DE 50 COURS PAR SEMAINE !

FIT &
Renfo



LES MILLS

DANSE
Step choré

Urban Zen
yoga + movement

CAF

Renforcement ciblé autour de la ceinture abdominale et du bas du corps



BRAS/DOS

Cours complet afin de renforcer et de sculpter vos bras et votre dos



ABDOS/TAILLE

Cours essentiellement dédié au renforcement de la sangle abdominale



GYM BODY

Cours complet qui va renforcer et sculpter tout votre corps



BODY SCULPT

Cours qui permet un travail ciblé sur l'ensemble du corps avec ou sans accessoires



MAGIC BOND

Cours très tonique et cardio avec un enchaînement de mouvements qui permettent de se tonifier en s'amusant!



CROSS TRAINING

Un puissant programme utilisant des séquences d'entraînement variées et intenses



H.I.I.T.

Cours fractionné intense alternant périodes d'efforts courts et intenses et périodes de récupération



CARDIO ATTACK

L'entraînement cardio par excellence pour développer endurance et force dans une ambiance survoltée



KRAV MAGA

Synthèse de self-défense et de combat, adaptée à la réalité du terrain militaire et civil



BOOT CAMP

Entraînement intensif sur le modèle militaire américain qui doit être suivi au pas de course!



CIRCUIT TRAINING

Méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices à la suite avec peu ou pas de récupération



RPM

Un programme de cyclisme en salle sur un rythme entraînant. Jusqu'à 800 calories brûlées par heure !



BODYCOMBAT

Cours cardio hyper déformant qui s'inspire des arts martiaux et de la boxe



BODYPUMP

Cours complet avec poids qui sculpte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement



BODYBALANCE

Assouplissez-vous grâce à des mouvements simples de yoga qui englobent des éléments de Tai Chi et Pilates



Un mélange explosif de danse et de fitness sur des rythmes endiablés



KIZOMBA

Danse chaleureuse accessible à tous qui se danse à deux



AFRO CARRIBEAN

Venez vous déformuler sur des sonorités à la fois tribales et modernes



STEP

Cours cardio avec des chorégraphies et des mouvements de fitness réalisés en musique



Entraînement fun par intervalles à haute intensité avec une synchronisation musicale parfaitement calibrée



KUDURO FIT

Cours très intense et très cardio basé sur les rythmes du kuduro avec une forte composante fitness



GYMBALL

Efficace pour vous tonifier et renforcer vos muscles tout en douceur



PILATES

Equilibre et maintien afin de renforcer votre corps dans son intégralité



STRETCHING

Idéal pour assouplir et étirer l'ensemble de vos muscles, ou pour se relaxer



HATHA YOGA

Postures permettant de maîtriser son corps, se renforcer et s'étirer



GYM DOUCE

Une manière agréable et sans risque d'entretenir sa forme, d'améliorer sa souplesse et de protéger ses articulations



Magic Form
Créteil / Vitry / Choisy