

# PLANNING COURS COLLECTIFS

à partir du 10 Septembre 2018

MATIN  
MIDI  
APRÈS-MIDI ET SOIRÉE

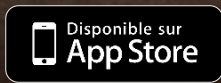
| LUNDI                                      | MARDI  | MERCREDI                                      | JEUDI                                      | VENDREDI                                      | SAMEDI                                 | DIMANCHE                                   |
|--|--|---|--|---|--|--|
| 10h00 – 10h45<br><b>LES MILLS RPM</b>      | 9h45 – 11h00<br><b>HATHA YOGA</b>            | 10h00 – 10h30<br><b>SWISS BALL</b>            | 09h30 – 10h15<br><b>BRAS-DOS</b>           | 9h30 – 10h30<br><b>HATHA YOGA</b>             | 10h00 – 10h45<br><b>SWISS BALL</b>     | 10h00 – 10h45<br><b>PILATES</b>            |
| 10h45 – 11h15<br><b>BODY SCULPT</b>        | 11h00 – 11h30<br><b>CAF</b>                  | 10h30 – 11h30<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b> | 10h15 – 11h00<br><b>ZUMBA</b>              | 10h30 – 11h00<br><b>STEP</b>                  | 10h45 – 11h30<br><b>CARDIO ATTACK</b>  | 10h45 – 11h45<br><b>STEP</b>               |
| 11h15 – 11h45<br><b>STRETCHING</b>         | 11h30 – 12h00<br><b>HIIT</b>                 |   |  | 11h00 – 11h30<br><b>100% ABDOS</b>            | 11h30 – 12h00<br><b>CROSS TRAINING</b> | 11h45 – 12h30<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b> |
|  |  |   |  | 11h30 – 12h00<br><b>CULTURE PHYSIQUE</b>      | 11h30 – 12h15<br><b>ZUMBA</b>          | 12h30 – 13h15<br><b>LES MILLS RPM</b>      |
| 12h30 – 13h15<br><b>CROSS TRAINING</b>     | 12h30 – 13h15<br><b>LES MILLS RPM</b>        |   | 12h30 – 13h15<br><b>CAF</b>                | 12h30 – 13h15<br><b>LES MILLS RPM</b>         | 12h15 – 13h00<br><b>PILATES</b>        |  |
| 17h30 – 18h00<br><b>CAF</b>                | 17h30 – 18h00<br><b>CROSS TRAINING</b>       | 17h30 – 18h00<br><b>CAF</b>                   | 17h45 – 18h45<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b> | 18h00 – 18h45<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b> |  |  |
| 18h00 – 18h45<br><b>HIIT</b>               | 18h00 – 18h30<br><b>100% ABDOS</b>           | 18h00 – 18h45<br><b>STEP DÉBUTANT</b>         | 18h45 – 19h45<br><b>STEP</b>               | 18h45 – 19h30<br><b>CROSS TRAINING</b>        |  |  |
| 18h45 – 19h45<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b> | 18h30 – 19h15<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> | 18h45 – 19h00<br><b>ABDOS FLASH</b>           | 19h45 – 20h30<br><b>CROSS TRAINING</b>     | 19h30 – 20h30<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>  |  |  |
| 19h45 – 20h45<br><b>ZUMBA</b>              | 19h15 – 20h00<br><b>CROSS TRAINING</b>       | 18h45 – 19h30<br><b>LES MILLS RPM</b>         | 19h45 – 20h30<br><b>ZUMBA</b>              |   |  |  |
| 19h45 – 20h45<br><b>LES MILLS RPM</b>      | 19h15 – 20h30<br><b>HATHA YOGA</b>           | 19h00 – 19h45<br><b>AFRO CARIBBEAN</b>        | 20h30 – 21h15<br><b>LES MILLS RPM</b>      |   |  |  |
| 20h45 – 22h00<br><b>KRAV MAGA</b>          | 20h30 – 21h55<br><b>KIZOMBA</b>              | 19h45 – 20h15<br><b>CARDIO ATTACK</b>         |  |   |  |  |
|  |  | 20h15 – 21h45<br><b>KRAV MAGA</b>             |  |   |  |  |

**NOS HORAIRES**

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

Téléchargez vite notre application mobile  
 Magic Form Créteil

magicformcreteil@gmail.com  
 01.48.98.04.04



**Magic Form**  
Créteil

