

# PLANNING COURS COLLECTIFS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h00-09h45 magic FIT	09h00 - 09h45 magic BALL	09h00 - 09h45 magic FIT	09h00 - 09h45 STEP <small>SUSPENSION TRAINING</small>		10h00 - 10h45 PILATES	10h00 - 11h00 YOGA
09h45 - 10h30 PILATES	09h45 - 10h30 CAF	09h45 - 10h30 PILATES	09h45 - 10h30 ABDOS FESSIERS	09h45 - 10h30 CAF	10h45 - 11h30 magic PUMP	11h00 - 12h15 ZUMBA
10h30 - 11h00 STRETCHING		12h15 - 13h00 BIKING	10h30 - 11h15 PILATES		11h30 - 12h30 magic ATTACK	12h15 - 13h00 CAF
12h15 - 12h45 ABDOS FESSIERS	12h15 - 13h00 magic PUMP	13h00 - 13h45 magic SCULPT	12h15 - 13h15 BOOT CAMP	12h15 - 12h45 CIRCUIT TRAINING	12h30 - 13h30 BIKING	13h00 - 13h30 STRETCHING
12h45 - 13h30 PILATES	13h00 - 13h30 STRETCHING			12h45 - 13h30 FULL BODY		
17h30 - 18h15 SUSPENSION TRAINING	17h30 - 18h15 magic PUMP	17h30 - 18h15 CIRCUIT TRAINING	17h30 - 18h00 CAF	17h30 - 18h00 magic BALL		
18h15 - 19h00 CAF	18h15 - 19h00 magic ATTACK	18h15 - 19h00 PILATES	18h00 - 18h45 magic SCULPT	18h00 - 18h45 magic PUMP		
19h00 - 20h00 Djembel BIKING	19h00 - 20h00 ZUMBA	19h00 - 19h45 CAF	18h45 - 19h30 magic ATTACK	18h45 - 19h45 ZUMBA		
20h00 - 20h45 HIIT	20h00 - 21h00 BOOT CAMP	19h45 - 20h45 Djembel BIKING	19h30 - 20h30 CARDIO BOXE	19h45 - 20h30 SUSPENSION TRAINING		
20h45 - 21h45 MMA ULTIMATE FORM	21h00 - 21h45 PILATES		20h30 - 21h30 MMA ULTIMATE FORM			

- CAF : Cuisses abdos fessiers
- PILATES : Renforcement muscle profond
- SUSPENSION TRAINING : Renforcement avec sangles
- MAGIC FIT : Mix renfo / cardio
- HIIT : Entraînement musculaire fractionné
- MAGIC SCULPT / PUMP : Renforcement musculaire
- MMA ULTIMATE FORM : Mix combat / boxe / lutte / sol

**ESPACE MAGIC CROSS**  
 Entraînement croisé qui combine la force, l'haltérophilie et l'endurance. Accès libre + cours collectifs (avec supplément forfait)  
 Mardi : 19h30-20h30 / 20h30-21h30  
 Mercredi : 11h-12h / 19h30-20h30 / 20h30-21h30  
 Jeudi : 19h30-20h30  
 Vendredi : 19h30-20h30

**MAGIC FORM PARIS 19**  
 58 Rue Riquet - 75019 PARIS  
 Tél. : 01 44 65 38 38  
 www.magic-form.fr  
 Instagram Facebook Magic form Paris 19

**HORAIRES** Lun. Jeu. : 7h - 23h / Mar. Mer. Ven. : 7h - 22h / Samedi 9h - 18h / Dimanche 9h - 16h

