

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS

**be LUNDI**

9H30-10H30

**STRETCHING**

12H30-13H30

**CIRCUIT TRAINING**

18H00-19H00

**CAF**

18H30-19H30

**CROSS TRAINING**

19H00-20H00

**ZUMBA**

20H00-21H00

**CIRCUIT TRAINING**
**be MARDI**

12H30-13H30

**BODY SCULPT****CROSS TRAINING**

18H00-19H00

**PILATES**

19H00-20H00

**HIIT**

20H00-21H00

**YOGA**
**be MERCREDI**

9H30-10H30

**YOGA**

12H30-13H30

**CAF****CROSS TRAINING**

17H00-18H00

**BODYSULPT**

18H00-19H00

**STEP**

18H30-19H30

**CROSS TRAINING**

19H00-20H00

**ZUMBA**
**be JEUDI**

12H30-13H30

**HIIT**

18H00-19H00

**CIRCUIT TRAINING**

18H30-19H30

**CROSS TRAINING**

19H00-20H00

**GYM BALL**
**be VENDREDI**

9H30-10H30

**PILATES**

12H30-13H30

**GYM BALL**

17H00-18H00

**CAF/BODYSULPT**

18H00-19H00

**FIT BOX**

19H00-20H00

**STRETCHING/RELAXATION**
**be SAMEDI**

10H00-11H00

**STEP**

11H00-12H00

**CAF**

**HIGH INTENSITY HIIT** : Alternance cardio et renforcement global de haute intensité

**GYM BALL** : Renforcement musculaire avec Swiss Ball

**STEP** : Cours chorégraphié avec un step

**CIRCUIT TRAINING** : Alternance cardiovasculaire et renforcement musculaire sous forme d'ateliers

**FIT BOXE** : Mix de mouvements d'arts martiaux et cardio

**CROSS TRAINING** : Exercices de haute intensité, qui rassemblent des mouvements de gym, d'haltérophilie, de poids de corps, de cardio et de renforcement. Ce cours développe l'ensemble de vos capacités physiques.

Accès BePremium - réservation obligatoire via l'application

**PILATES** : Gym posturale basée sur la respiration et le placement

**BODYSULPT** : Renforcement musculaire avec step et barres lestées

**ZUMBA** : Cours chorégraphiés de danse latine

**CAF** : Cuisse Abdos Fessiers

**YOGA** : Ensemble de postures et d'exercices de respiration

**STRETCHING** : Enchaînement de postures d'étirements et de relaxation