

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

beLUNDI

9H30-10H15

STRETCHING

12H30-13H15

CIRCUIT TRAINING

18H00-18H45

CAF

18H30-19H30

CROSS TRAINING

19H00-20H00

ZUMBA

20H00-20H45

CIRCUIT TRAINING
beMARDI

9H30-10H15

CAF

12H30-13H15

BODY SCULPT**CROSS TRAINING**

18H00-18H45

PILATES

19H00-19H45

HIIT

20H00-21H00

YOGA
beMERCREDI

9H30-10H15

YOGA

12H30-13H15

CAF**CROSS TRAINING**

17H00-17H45

BODYSULPT

18H00-18H45

STEP

18H30-19H30

CROSS TRAINING

19H00-20H00

ZUMBA
beJEUDI

9H30-10H15

BODY SCULPT

12H30-13H15

HIIT

18H00-18H45

FIT BOXE

19H00-20H00

GYM BALL
beVENDREDI

9H30-10H15

PILATES

12H30-13H15

GYM BALL**CROSS TRAINING**

17H00-17H45

CAF

18H00-18H45

CIRCUIT TRAINING

19H00-20H00

STRETCHING/RELAXATION
beSAMEDI

10H00-11H30

SELF DÉFENSE

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

SELF DÉFENSE : Méthode de combat qui met l'accent sur l'apprentissage et le développement des capacités d'autodéfense