

# PLANNING COURS COLLECTIFS

## be LUNDI

9H30-10H15  
STRETCHING

12H30-13H15  
CIRCUIT  
TRAINING

18H00-18H45  
CAF

19H00-20H00  
ZUMBA

20H00-20H45  
CIRCUIT  
TRAINING

## be MARDI

12H30-13H15  
BODY SCULPT

18H00-18H45  
PILATES

19H00-19H45  
HIIT

20H00-21H00  
YOGA

## be MERCREDI

9H30-10H15  
YOGA

12H30-13H15  
CAF

17H00-17H45  
BODYSCULPT

18H00-18H45  
STEP

19H00-20H00  
ZUMBA

## be JEUDI

12H30-13H30  
HIIT

18H00-18H45  
FIT BOXE

19H00-20H00  
GYM BALL

## be VENDREDI

9H30-10H30  
PILATES

12H30-13H15  
GYM BALL

17H00-17H45  
CAF

18H00-18H45  
CIRCUIT  
TRAINING

19H00-20H00  
STRETCHING  
RELAXATION

## be SAMEDI

10H00-11H00  
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

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

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

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

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

**ZUMBA** : Cours chorégraphiés de danse latine

**SELFDEFENSE** : Méthode d'autodéfense mêlant des techniques de combat issues de différents arts martiaux.

# PLANNING **COURS PREMIUM**

be **LUNDI**

**12H30-13H30**  
**CROSS TRAINING**

**18H30-19H30**  
**CROSS TRAINING**

be **MARDI**

**12H30-13H30**  
**BOOT CAMP**

be **MERCREDI**

**12H30-13H30**  
**CROSS TRAINING**

**18H30-19H30**  
**CROSS TRAINING**

be **JEUDI**

**12H30-13H30**  
**BOOT CAMP**

**19H00-20H00**  
**BOOT CAMP**

be **VENDREDI**

**12H30-13H30**  
**CROSS TRAINING**

**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.

**BOOTCAMP** : Small group - alternance tapis de course et exercices au sol

**ACCÈS BEPREMIUM - RÉSERVATION OBLIGATOIRE VIA L'APPLICATION**