

PLANNING COURS COLLECTIFS

be LUNDI

9H30-10H30
GYM BALL

12H30-13H30
CIRCUIT
TRAINING

17H45-18H30
CAF

18H30-19H15
CAF

19H15-20H15
ZUMBA

20H15-21H00
CIRCUIT
TRAINING

be MARDI

12H30-13H30
ZUMBA

18H00-19H00
PILATES

19H00-20H00
HIIT

20H00-21H00
YOGA

be MERCREDI

9H30-10H30
YOGA

12H30-13H30
CAF

17H00-18H00
BODYSCULPT

18H00-19H00
ZUMBA

19H00-20H00
GYM BALL

20H00-21H00
SELF DÉFENSE

be JEUDI

12H30-13H30
PILATES

18H00-19H00
CIRCUIT TRAINING

19H00-20H00
BODYSCULPT

be VENDREDI

9H30-10H30
PILATES

12H30-13H30
GYM BALL

17H00-18H00
CAF

18H00-19H00
ZUMBA

19H00-20H00
STRETCHING
RELAXATION

be SAMEDI

10H00-11H00
HIIT

11H00-12H00
BODY SCULPT

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
BOOTCAMP

18H00-19H00
CROSS TRAINING

19H00-20H00
CROSS TRAINING

be **MARDI**

12H30-13H30
CROSS TRAINING

18H30-19H30
CROSS TRAINING

be **MERCREDI**

12H30-13H30
CROSS TRAINING

18H30-19H30
CROSS TRAINING

be **JEUDI**

12H30-13H30
CROSS TRAINING

18H30-19H30
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