

Cours collectifs

be LUNDI

9H30-10H15
PILATES

12H30-13H00
GRIT ATH

17H45-18H30
CAF

18H45-19H15
GRIT CARDIO

19H15-20H00
ZUMBA

20H00-20H45
BODY PUMP

be MARDI

9H15-9H45
GRIT CARDIO

12H30-13H15
ZUMBA

18H00-18H45
PILATES

18H45-19H15
GRIT FORCE

19H15-20H00
BODY COMBAT

20H00-21H00
YOGA

be MERCREDI

9H30-10H30
YOGA

12H30-13H15
BODY PUMP

17H15-17H45
GRIT FORCE

18H00-18H45
CAF

18H45-19H30
ZUMBA

19H30-20H30
SELF DÉFENSE

be JEUDI

12H30-13H30
BODY COMBAT

17H45-18H15
GRIT ATH

18H30-19H15
BODY PUMP

19H30-20H00
STRETCHING

be VENDREDI

9H30-10H30
PILATES

12H30-13H15
GRIT FORCE

17H00-17H45
CAF

17H45-18H30
BODY COMBAT

18H30-19H30
STRETCHING

be SAMEDI

10H00-11H00
HIIT

11H00-12H00
BODYSculPT

LES MILLS BODY PUMP

Cours original avec barre et poids qui s'adresse à tout le monde. Utilise des charges moyennes et grand nombre de répétitions. Entraînement complet avec dépense calorique importante.

LES MILLS BODY COMBAT

Entraînement inspiré des arts martiaux fort en énergie. Vous apprendrez comment donner des coups de poings et de pieds, vous améliorerez votre condition physique et gagnerez en force.

LES MILLS GRIT

Entraînement par intervalles de haute intensité alternant des pics d'effort intense et des pauses de récupération active, il permet de brûler un maximum de calories et d'obtenir des résultats rapides.

STRETCHING : Enchaînement de postures d'étirements et de relaxation

YOGA : Ensemble de postures et d'exercices de respiration

PILATES : Gym posturale basée sur la respiration et le placement

CAF : Cuisse Abdos Fessiers

HIIT : Alternance cardio et renforcement

BODY SCULPT : Renforcement musculaire avec step et barres lestées

ZUMBA : Cours chorégraphiés de danse latine

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

Cours premium

be **LUNDI**

be **MARDI**

be **MERCREDI**

be **JEUDI**

18H00-19H00
CROSS TRAINING

19H00-20H00
CROSS TRAINING

12H30-13H15
CROSS TRAINING

18H30-19H30
CROSS TRAINING

12H30-13h15
CROSS TRAINING

18H30-19H15
CROSS TRAINING

12H30-13H15
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.

ACCÈS BEPREMIUM - RÉSERVATION OBLIGATOIRE VIA L'APPLICATION