

Cours collectifs

be LUNDI

9H30-10H15
BODY BALANCE

12H30-13H00
GRIT

18H00-18H45
BODY PUMP

19H00-19h50
ZUMBA

20H00-20H30
GRIT

be MARDI

12H30-13H15
BODY PUMP

18H00-18H50
BODY COMBAT

19H00-19H30
GRIT

19h45-20H30
BODY BALANCE

be MERCREDI

9H30-10H15
CAF

12H30-13H00
GRIT

18H15-19H00
CAF

19H00-20H00
ZUMBA

be JEUDI

12H30-13H15
BODY PUMP

18H00-18H30
AF

18H30-19H15
BODY COMBAT

19H15-20H00
GYM BALL

be VENDREDI

9H30-10H15
STRETCHING

12H30-13H15
CAF

18H00-18H45
BODY PUMP

19H00-19H45
BODY BALANCE

be SAMEDI

10H30-12H00
SELF DÉFENSE

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 BALANCE**

Cours de yoga accessible à tous. Il utilise une variété de mouvements dans toutes les amplitudes en relation avec la musique qui amélioreront votre esprit, votre corps et votre vie.

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

GYM BALL: Renforcement musculaire avec Swiss Ball

CAF: Cuisse Abdos Fessiers

AF: Abdos/Fessiers

ZUMBA: Cours chorégraphiés de danse latine

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

Cours premium

be **LUNDI**

12H30-13H15
CROSS TRAINING

18H30-19H15
CROSS TRAINING

be **MARDI**

12H30-13H15
BOOT CAMP

be **MERCREDI**

12H30-13H15
CROSS TRAINING

18H30-19H15
CROSS TRAINING

be **JEUDI**

12H30-13H15
BOOT CAMP

be **VENDREDI**

12H30-13H15
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 BE PREMIUM - RÉSERVATION OBLIGATOIRE VIA L'APPLICATION