

# Cours collectifs

## be LUNDI

9H30-10H15  
LES MILLS  
**BODYBALANCE**

12H30-13H00  
LES MILLS  
**GRIT**

18H00-18H45  
LES MILLS  
**BODYPUMP**

19H00-19h50  
 ZUMBA

20H00-20H30  
LES MILLS  
**GRIT**

## be MARDI

12H30-13H15  
LES MILLS  
**BODYPUMP**

18H00-18H50  
LES MILLS  
**BODYCOMBAT**

19H00-19H30  
LES MILLS  
**GRIT**

19h45-20H30  
LES MILLS  
**BODYBALANCE**

## be MERCREDI

12H30-13H00  
LES MILLS  
**GRIT**

17H30-18H15  
**STEP**

18H30-19H15  
**CAF**

19H15-20H15  
 ZUMBA

## be JEUDI

12H30-13H15  
LES MILLS  
**BODYPUMP**

18H00-18H30  
**AF**

18H30-19H15  
LES MILLS  
**BODYCOMBAT**

19H15-20H00  
**GYM BALL**

## be VENDREDI

9H30-10H15  
**STRETCHING**

12H30-13H15  
**CAF**

18H00-18H45  
LES MILLS  
**BODYPUMP**

19H00-19H45  
LES MILLS  
**BODYBALANCE**

## be SAMEDI

10H30-12H00  
**SELF DÉFENSE**

### LES MILLS **BODYPUMP**

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 **BODYBALANCE**

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 **BODYCOMBAT**

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.

 ZUMBA : Cours chorégraphiés de danse latine

**STEP** : Le step est un cours rythmé et chorégraphié tout public, pour débutants, intermédiaires et confirmés

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

**GYM BALL** : Renforcement musculaire avec Swiss Ball

**CAF** : Cuisse Abdos Fessiers

**AF** : Abdos/Fessiers

**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**