

Cours collectifs

SAINT GENIS LAVAL
be sport
be free

be LUNDI

9H30-10H30
PILATES

12H30-13H00
LES MILLS
GRIT

17H45-18H30
CAF

18H45-19H15
LES MILLS
GRIT

19H15-20H00
ZUMBA

20H00-20H45
LES MILLS
BODYPUMP

be MARDI

9H30-10H00
LES MILLS
GRIT

12H30-13H15
STEP

18H00-18H45
PILATES

18H45-19H15
LES MILLS
GRIT

19H15-20H00
LES MILLS
BODYCOMBAT

20H00-21H00
YOGA

be MERCREDI

9H30-10H30
YOGA

12H30-13H15
LES MILLS
BODYPUMP

17H15-17H45
LES MILLS
GRIT

18H00-18H45
CAF

18H45-19H30
LES MILLS
BODYPUMP

19H30-20H30
SELF DÉFENSE

be JEUDI

12H30-13H15
LES MILLS
BODYCOMBAT

17H45-18H30
CAF

18H45-19H30
ZUMBA

19H30-20H00
STRETCHING

be VENDREDI

9H30-10H30
PILATES

12H30-13H00
LES MILLS
GRIT

17H00-17H45
LES MILLS
BODYPUMP

17H45-18H30
LES MILLS
BODYCOMBAT

18H30-19H30
STRETCHING

be SAMEDI

10H00-11H00
HIIT

11H00-12H00
BODYSCULPT

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 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.

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

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

 **ZUMBA** : Cours chorégraphiés de danse latine

CAF : Cuisse Abdos Fessiers

HIIT : Alternance cardio et renforcement

BODY SCULPT : Renforcement musculaire avec step et barres lestées

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

Cours premium

be **LUNDI**

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.

ACCÈS BEPREMIUM - RÉSERVATION OBLIGATOIRE VIA L'APPLICATION