

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/LIA

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

LIA : Low Impact Aerobic: cours de cardio-training chorégraphié

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