

Cours collectifs

be LUNDI

9H30 - 10H15
LES MILLS
BODYBALANCE

12H30 - 13H15
LES MILLS
BODYPUMP

18H00 - 18H45
CAF

18H45 - 19H30
LES MILLS
BODYCOMBAT

19H30 - 20h15
GYM BALL

be MARDI

9H30 - 10H15
STRETCHING/RELAXATION

12H30 - 13H00
ABDOS / FESSIERS

18H00 - 18H45
LES MILLS
BODYPUMP

19H00 - 19H30
HIIT

19h30 - 20H15
LES MILLS
BODYBALANCE

be MERCREDI

12H30 - 13H15
PILATES

18H00 - 18H45
STEP

18H45 - 19H30
CAF

19H30 - 20H30
 **ZUMBA**

be JEUDI

9H30 - 10H15
GYM BALL

12H30 - 13H00
HIIT

18H00 - 18H45
LES MILLS
BODYCOMBAT

18H45 - 19H30
LES MILLS
BODYPUMP

19H30 - 20H30
PILATES

be VENDREDI

9H30 - 10H15
STRETCHING/RELAXATION

12H30 - 13H15
CAF

18H00 - 18H45
LES MILLS
BODYBALANCE

19H00 - 20H00
 **ZUMBA**

be SAMEDI

10H00 - 10H50
PILATES

11H00 - 11H45
LES MILLS
BODYPUMP

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.

 **ZUMBA** Cours chorégraphiés de danse latine

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

PILATES : Le Pilates est une sorte de gymnastique douce qui s'attache à travailler sur l'équilibre, le maintien de la colonne vertébrale et les muscles principaux

STRETCHING : Enchaînement de postures d'étirements et de relaxation

GYM BALL : Renforcement musculaire avec Swiss Ball

CAF : Cuisse Abdos Fessiers

AF : Abdos/Fessiers

HIIT : Alternance cardio et renforcement

Cours premium

be **LUNDI**

12H30 - 13H15
CROSS TRAINING

18H30 - 19H15
CROSS TRAINING

be **MARDI**

12H30 - 13H15
BOOT CAMP

be **MERCREDI**

12H30 - 13H15
CIRCUIT TRAINING

18H30 - 19H15
CIRCUIT 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.

CIRCUIT TRAINING : Cours sur des intervalles de temps d'effort et des temps de repos sur différents ateliers (accessibles à tout le monde)

BOOTCAMP : Small group - alternance tapis de course et exercices au sol

ACCÈS BE PREMIUM - RÉSERVATION OBLIGATOIRE VIA L'APPLICATION