

# Cours collectifs

## be LUNDI

9H30-10H30  
PILATES

12H30-13H00  
LES MILLS  
GRIT

17H45-18H30  
CAF

18H45-19H15  
LES MILLS  
GRIT

19H30-20H15  
ZUMBA

20H15-21H00  
LES MILLS  
BODYPUMP

## be MARDI

9H30-10H00  
100% CORE

12H30-13H30  
CAF

18H00-18H45  
PILATES

18H45-19H15  
LES MILLS  
GRIT

19H15-20H00  
STEP

20H00-21H00  
YOGA

## be MERCREDI

9H30-10H30  
YOGA

12H30-13H30  
LES MILLS  
BODYPUMP

17H30-18H00  
LES MILLS  
GRIT

18H15-19H00  
CAF

19H15-20H00  
LES MILLS  
BODYPUMP

20H00-20H30  
100% CORE

## be JEUDI

9H30-10H00  
100% CORE

12H30-13H15  
ZUMBA

17H45-18H15  
LES MILLS  
GRIT

18H30-19H15

PILATES

19H30-20H00  
STRETCHING

## be VENDREDI

9H30-10H30  
PILATES

12H30-13H00  
LES MILLS  
GRIT

17H00-17H45  
LES MILLS  
BODYPUMP

18H00-18H45

ZUMBA

18H45-19H30  
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 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

**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

**CAF** : Cuisse Abdos Fessiers

**HIIT** : Alternance cardio et renforcement

**BODY SCULPT** : Renforcement musculaire avec step et barres lestées

**100% CORE** : Cours de fitness sans impact mais fort en gainage pour un meilleur équilibre associé au renforcement et à la tonification des zones ciblées.

# 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**