

# Cours collectifs

## be LUNDI

9H30 - 10H00  
**100% CORE**

12H30 - 13H00  
**ABDOS/FESSIERS**

18H00 - 18H45  
**CAF**

18H45 - 19H30  
**LES MILLS  
BODYCOMBAT**

19H30 - 20h15  
**GYM BALL**

## be MARDI

9H30 - 10H15  
**STRETCHING/RELAXATION**

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

18H30 - 19H00  
**100% CORE**

19H00 - 19H30  
**HIIT**

19h30 - 20H15  
**STRETCHING/RELAXATION**

## 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**

17H45- 18H15  
**100% CORE**

18H30 - 19H30  
**ZUMBA**

19H30 - 20H15  
**STRETCHING/RELAXATION**

## 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 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

**CAF** : Cuisse Abdos Fessiers

**AF** : Abdos/Fessiers

**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.

**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/RELAXATION** : Enchaînement de postures d'étirements et de relaxation

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

# 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**