

# Planning à partir du 05/09/2022

Le planning est non contractuel et prévisionnel susceptible à tout moment d'être modifié afin de convenir au mieux à tous les adhérents et vous en serez informé par mail et à l'accueil. Il est adaptable pendant les congés scolaires et période d'été. Les dates de fermeture sont du 24/12/2022 au 02/01/2023 inclus et du 31/07/2023 au 15/08/2023 inclus.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					09:00
09:15	09:15	Ouverture de la zone cardio sur les horaires des cours du studio durant la période scolaire	09:15	09:15	
9:30 <b>BODY WORK</b> 45'	9:30 <b>PILATES FUSION</b> 40'		9:20 <b>CAF</b> 40'	9:30 <b>PILATES SANTÉ</b> 45'	9:15 <b>PILATES</b> 45'
		10:00			
10:15 <b>PILATES</b> 45'	10:15 <b>PILATES SANTÉ</b> 45'	10:00-11:00 <b>DANCE et FIT KIDS</b> 1h00	10:00 <b>YOGA</b> 45'	10:15 <b>PILATES</b> 45'	10:00 <b>STEP INITIÉ</b> 45'
		Fermeture 11:00			10:45 <b>BODY WORK</b> 45'
12:45 <b>BODY WORK</b> 35'	12:45 <b>BODY HIIT</b> 35'			12:30 <b>BODY HIIT</b> 35'	11:30 <b>DANCE et FIT KIDS</b> 60'
13:30	13:30		13:30	13:30	Fermeture 12:30
				17:30	
17:45	17:45	17:45	17:45	17:45 <b>PILATES</b> 45'	
18:00 <b>PILATES</b> 45'	18:15 <b>STEP INITIÉ</b> 30'	18:15 <b>STRONG NATION</b> 45'	18:00 <b>CAF</b> 30'	18:30 <b>BODY HIIT</b> 45'	
18:45 <b>BODY BARRE</b> 45'	18:45 <b>BODY WORK</b> 30'		18:30 <b>MIX DANCE</b> 40'		
	19:15 <b>CARDIO'N WORK</b> 30'	19:05 <b>PILATES</b> 45'	19:15 <b>PILATES FUSION</b> 40'	Fermeture 19h15	
19:30 <b>ZUMBA'N DANCE*</b> 45'	19:45 <b>STEP DÉBUTANT</b> 30'	19:50 <b>PILATES</b> 45'	20:00 <b>YIN YOGA</b> 45'		
20:30	20:30	20:30	20:45		

ESPACE CARDIO Machines sur les heures d'ouverture de BeFit Studio.

\* Zumba lundi soir et Yin yoga jeudi soir seront maintenus sous réserve d'un minimum 10 personnes par cours.

<b>BODY WORK / BODY BARRE / CAF</b>	Renforcement musculaire de tout le corps avec du petit matériel, TRX, au poids de corps ou avec une barre, cours dynamique et évolutif.
<b>MOBILITÉ FUSION</b>	Laisser le corps de mouvoir librement comme il le ferait dans la nature, cours chorégraphié travaillant toutes les qualités physiques, renforcement, vitesse, force, résistance, agilité, souplesse, etc...
<b>BODY HIIT</b>	(High Intensity Interval Training), entraînement fractionné de haute intensité liant le cardio et le renforcement musculaire.
<b>STRONG NATION - CARDIO n' WORK</b>	Le Brûleur de Graisse où énergie et amusement vont de paire. Séance très cardio entraînement HIIT pour s'amuser un maximum sur une musique stimulante !
<b>PILATES</b>	Développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique, et stimuler l'esprit et l'élève.
<b>PILATES SANTÉ</b>	Cours de pilates très doux adapté aux séniors, aux femmes enceintes et aux personnes ayant un souci de santé quelqu'il soit.
<b>YIN YOGA</b>	Le yin yoga permet d'étirer en profondeur les muscles, les fascias, stimule le système nerveux parasympathique, permet aussi une meilleure circulation des énergies à travers l'étirement des méridiens. Cours hyper relaxant.
<b>YOGA</b>	Postures de yoga liant respiration et concentration. Ressourcer son corps et son esprit tout en se renforçant musculairement.
<b>STEP</b>	Cours chorégraphiés sur Step avec impact.
<b>MIX DANCE/ ZUMBA</b>	Un mix de différents style de danse, apprentissage pendant 45 mn d'une ou plusieurs chorégraphies accessibles à tous, ambiance assurée.
<b>DANCE FIT KIDS</b>	Mix d'une heure de danse, de jeux, de motricité, coordination et de yoga.