

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 2023 Inklus.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					09:00
09:15	09:15		09:15	09:15	
9:30 BODY WORK 45'	9:30 MOBILITÉ FUSION 40'	Ouverture zone cardio sur les temps scolaires pendant les heures de cours du Mercredi.	9:20 CAF 40'	9:30 PILATES SANTÉ 45'	9:15 PILATES 45'
10:15 PILATES 45'	10:15 PILATES SANTÉ 45'		10:00 YOGA 45'	10:15 PILATES 45'	10:00 STEP INITIÉ 45'
		10:00-11:30 DANCE et FIT KIDS 1h30			10:45 BODY WORK 45'
		Fermeture 12:00			11:30 DANCE et FIT KIDS 60'
12:45 BODY WORK 35'	12:45 BODY HIIT 35'				
13:30	13:30		13:30	13:30	Fermeture 12:30
 					
17:45	17:45	17:45	17:45		
18:00 PILATES 45'	18:15 STEP INITIÉ 30'	18:15 STRONG NATION 45'	18:00 CAF 30'	18:10	18:15 BODY HIIT 30'
18:45 BODY BARRE 45'	18:45 BODY WORK 30'		18:30 MIX DANCE 40'		18:45 BODY WORK 30'
19:30 ZUMBA'N DANCE* 45'	19:15 CARDIO'N WORK 30'	19:00 PILATES 45'	19:15 MOBILITÉ FUSION 40'	Fermeture 19h15	
	19:45 STEP DÉBUTANT 30'	19:45 PILATES SANTÉ 45'	20:00 YIN YOGA 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.

BODY WORK / BODY BARRE / CAF	Renforcement musculaire de tout le corps avec du petit matériel, TRX, au poids de corps ou avec une barre, cours dynamique et évolutif.
MOBILITÉ FUSION	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...
BODY HIIT	(High Intensity Interval Training), entraînement fractionné de haute intensité liant le cardio et le renforcement musculaire.
STRONG NATION - CARDIO n' WORK	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 !
PILATES	Développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique, et stimuler l'esprit et l'élève.
PILATES SANTÉ	Cours de pilates très doux adapté aux séniors, aux femmes enceintes et aux personnes ayant un souci de santé quelqu'il soit.
YIN YOGA	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.
YOGA	Postures de yoga liant respiration et concentration. Ressourcer son corps et son esprit tout en se renforçant musculairement.
STEP	Cours chorégraphiés sur Step avec impact.
MIX DANCE/ ZUMBA	Un mix de différents style de danse, apprentissage pendant 45 mn d'une ou plusieurs chorégraphies accessibles à tous, ambiance assurée.
DANCE FIT KIDS	Mix d'une heure de danse, de jeux, de motricité, coordination et de yoga.