BeFit STUDIO

Planning provisoire susceptible d'être révisé selon la fréquentation et le contrat. Planning à partir 04/09/2023 jusqu'à l'été 2024.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9:15 ouverture	9:30 ouverture	9:30 ouverture	9:00 ouverture	9:15 ouverture	9:00 ouverture
9:30 BODY WORK 45'	9:45 BODY WORK 30'	9:30 PILATES 45'	9:15 PILATES FUSION 45'	9:30 PILATES SANTÉ 45'	9:15 PILATES 45'
10:15 PILATES 45'	10:15 PILATES SANTÉ 45'	10:15 BODY WORK 45'	10:00 YOGA 50'	10:15 PILATES 45'	10:00 STEP INITIÉ 45'
	11:00 YOGA STRETCH 30'	ZONE CARDIO OUVERTURE EXCEPTIONNELLE INDIQUÉE SUR APPLICATION			10:45 BODY WORK 45'
	12:45 HIIT 30'			12:30 BODY WORK 30'	12:00 fermeture
13:30 fermeture	13:30 fermeture	13:30 fermeture	13:30 fermeture	13:30 fermeture	
17:45 ouverture	17:45 ouverture	17:45 ouverture	17:45 ouverture	17:45 ouverture	
18:00 PILATES 45'	18:15 STEP INITIÉ 40'	18:15 STRONG NATION 45'	18:00 BODY WORK 30'	17:45 PILATES 45'	
18:45 BODY BARRE 45'	19:00 BODY WORK 30'	19:00 PILATES 45'	18:30 MIX DANCE 40'	18:30 HIIT 45'	
19:30 FIT BOXE 30'	19:30 CARDIO WORK 30'	19:50 PILATES STRETCH 45'	19:15 PILATES FUSION 45'	19:15 fermeture	
	20:00 STEP Déb 30'		20:15 fermeture		
20:30 fermeture	20:30 fermeture	20:30 fermeture			

Zone cardio ouverte pendant les heures d'ouverture du Studio

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.
Pilates Fusion	Laisser le corps de mouvoir librement comme il le ferait dans la nature, cours chorégraphié travaillant toutes les qualités physiques, renforcement, vitesse , force, resistance, agilité, souplesse, etc...
Body HIIT	(High Intensity Interval Training), entraînement fractionné de haute intensité liant le cardio et le renforcement musculaire.
Cardio n'work / Strong Nation/Fit Boxe	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 ! Apprentissage des mouvements techniques en boxe (fit boxe).
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.
Pilates & Stretch	Développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique, et stimuler l'esprit et l'élève tout en gagnant en mobilité et en souplesse.
Yoga Stretch	Le yoga stretch 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 chorégraphié sur Step avec impacts.
Mix Dance	Un mix de différents style de danse, apprentissage pendant 45 mn d'une ou plusieurs chorégraphies accessibles à tous, ambiance assurée.

BEFIT STUDIO 8 rue Corbusier 37230 Fondettes - 02 47 80 94 81 - www.befitstudio.fr - befitstudio37@gmail.com