

# PLANNING \* à partir du 03-01-2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					09:00
09:15	09:15		09:15	09:15	
9:30 BODY WORK 45'	9:30 PILATES MOBILITÉ 45'	Ouverture zone cardio sur les temps scolaires pendant les heures de cours du Mercredi.	9:15 CAF 45'	9:15 PILATES THERAPIE 45'	9:15 PILATES 45'
10:15 PILATES 45'	10:15 YIN YOGA 45' sur tps scolaire	10:00 - 11:00 ZUMBA KIDS	10:00 YOGALATES 60'	10:00 PILATES MOBILITÉ 45'	10:00 STEP INITIÉ 45'
		11:00 - 12:00 FIT KIDS			10:45 BODY WORK 45'
12:45 BODY WORK 35'	12:45 BODY HIIT 35'	Fermeture 12:00			11:30 - 12:30 FIT KIDS
13:30	13:30		13:30	13:30	Fermeture 12:00
<del> </del>					
17:45	17:45	17:45	17:45	18:10	
18:00 PILATES 45'	18:15 BODY STEP 45'	18:15 CARDIO & WORK 45'	18:00 CAF 30'	18:15 BODY HIIT 60'	
18:45 BODY BARRE 45'	19:00 STRONG NATION 45'	19:00 PILATES 45'	18:30 MIX DANCE 45'	Fermeture 19h15	
19:30 ZUMBA 45'	19:45 STEP DÉBUTANT 30'	19:45 PILATES 45'	19:15 YOGALATES 60'		
20:30	20:30	20:30	20:30		
ESPACE CARDIO Machines sur les heures d'Ouverture de BeFit Studio.					
BeFit Studio 8 rue le Corbusier 37230 Fondettes : 02 47 80 94 81 www.befitstudio.fr befitstudio37@gmail.com					

Le planning est prévisionnel susceptible à tout moment d'être modifié afin de convenir au mieux à tous les adhérents et vous en serez informé à l'accueil du studio. Il est adapté en période d'été ET parfois pendant les vacances scolaires. Les dates de fermeture sont du 24/12/2021 au 02/01/2022 inclus et du 1er au 15 Aout 2022 Inklus

<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>BODY STEP</b>	Entraînement cardio Step débutant et renforcement qui tonifie vos fessiers et vos cuisses mais aussi le haut du corps.
<b>BODY HIIT</b>	(High Intensity Interval Training), entraînement fractionné de haute intensité liant le cardio et le renforcement musculaire.
<b>STRONG BY ZUMBA - BOXE &amp; 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>YOGALATES</b>	Postures de yoga et de pilates liant respiration et concentration. Ressourcer son corps et son esprit tout en se renforçant musculairement.
<b>YOGA YIN</b>	Yoga plus doux mais plus profond. La pratique se concentre sur les tissus conjonctifs comme les ligaments, les os, les articulations ou encore les cartilages. Respiration lente et posée. Longue tenue des postures pour travailler le côté émotionnel dans notre corps.
<b>PILATES MOBILITÉ ET THERAPIES</b>	Cours de pilates très doux adapté aux séniors, aux femmes enceintes et aux personnes ayant un souci de santé quelqu'il soit.
<b>STEP</b>	Cours chorégraphiés sur Step avec impacts.
<b>ZUMBA</b>	Chorégraphies simples et répétitives sur des musiques de différents styles. Danser, s'amuser et brûler des calories.
<b>MIX DANCE</b>	Un mix de différents style de danse, apprentissage pendant 45 mn d'une ou plusieurs chorégraphies accessibles à tous, ambiance assurée.
<b>FIT KIDS 1 ET 2 et Zumba Kids</b>	Mix d'une heure de danse, de jeux, de motricité et de yoga.