

# PLANNING ÉTÉ\* à partir du 11/07/2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:15	09:15		09:15		09:15
9:30 BODY WORK 45'	9:30 PILATES 30'		9:15 CAF 45'		9:15 PILATES 45'
	10:00 MOBILITÉ FUSION 30'			10:00	
10:15 PILATES 45'			10:00 FLOW YOGA 45'	10:00 PILATES SANTÉ 60'	10:00 STEP INITIÉ 45'
					10:50 BODY WORK 30'
12:45 BODY WORK 35'	12:45 BODY HIIT 35'				
13:30	13:30		13:30	13:30	
<b>ESPACE CARDIO Machines sur les heures d'Ouverture de BeFit Studio.</b>					
17:45	17:45	17:45	17:45	18:10	
18:00 PILATES 45'	18:15 STEP INITIÉ 30'	18:15 CARDIO & WORK 45'	18:00 CAF 30'	18:15 BODY HIIT 60' pas cours le 29/07/2022	
18:45 BODY BARRE 45'	18:45 BODY WORK 30'		18:30 MIX DANCE 30'		
19:30 ZUMBA 30'	19:15 STRONG NATION 30'	19:15 PILATES 60'	19:10 YIN YOGA 30'	Fermeture 19h15	
	19:45 STEP DÉBUTANT 30'				
20:00	20:30	20:30	20:00		

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](http://www.befitstudio.fr) [befitstudio37@gmail.com](mailto: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 Inclus

<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 - CARDIO &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>MOBILITE FUSION</b>	Bouger pleinement et naturellement ouvrir nos articulations les rendre plus mobiles plus souples, enchaînement de mouvements pour créer plus de liberté dans le corps tout en le tonifiant. Sous forme de flow de combos.
<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>FLOW YOGA</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 SANTE</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.