

Planning à partir du 15 juillet 2019 jusqu'au 31 Aout 2019 susceptible de modifications

Rappel Fermeture été du Studio 1er au 18 Aout 2019.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:15 Ouverture	9h15 Ouverture		9h15 Ouverture		9h15 Ouverture
9:30 BODY WORK (45')	9h45 PILATES 2 (30')		9h30 MIX DANCE (30')	09:30 Ouverture	9h30 BALANCE PILATES (30')
10:15 PILATES 1 (45')	10h15 BODY HIIT (30')		10h00 YOGALATES (45')	10:00 BODY HIIT (30')	10h00 MIX DANCE (45')
				10:30 PILATES § STRETCH (45')	10h45 BODY WORK (45')
12:45 ZUMBA (30')	12h45 BODY HIIT (30')				Fermeture 12h00
13:15 BODY WORK (30')	13:15 BODY RELAX (30')		12:45 BODY WORK (30')	13:00 Fermeture	Stage Kids en Juillet
13:45 Fermeture	13:45 Fermeture		13:30 Fermeture		
17h45 Ouverture	18:00 Ouverture	18:00 Ouverture	18:00 Ouverture	18h15 Ouverture	
18:00 PILATES 1 (45')	18:15 BODY STEP'IN (45')	18:15 STRONG ZUMBA (45')	18h15 MIX DANCE (45')	18h15 BODY BARRE (60')	
18:45 BODY BARRE (45')	19h00 BODY MIND (45')	19:00 PILATES § STRETCH (45')	19h15 YOGALATES (45')	19h30 Fermeture	
19:30 ZUMBA (30')	20:00 Fermeture				
20h30 Fermeture		20:15 Fermeture	20h15 Fermeture		

ESPACE CARDIO AVEC PROGRAMME SUR MESURE sur les heures d'Ouverture de BeFit Studio.
0247809481 www.befitstudio.fr

Nouveautés à tester !	
Body StepIn	Entraînement cardio et renfo qui tonifie vos fessiers et vos cuisses mais aussi le haut du corps en mélangeant des exercices comme des Pompes Burpees planche ...Animé par Cathy
Body Relax	Séance bien être basée sur le stretching postural et ou passif avec un moment de détente. Animé par Mélanie
Balance Pilates	Séance niveau initié intermédiaire de mouvements de pilates et yoga enchainés en chorégraphie. Animé par Mélanie
Mix Dance	Un mix selon le jour de Easy Dance de Kuduro de Zumba de danse tout simplement pour s'amuser et transpirer ! Animé par Cathy ou Mélanie

Pendant cette période d'été, les cours sont assurés avec un minimum de 4 personnes. En deçà, Le professeur adaptera la séance en espace cardio ou circuit training selon le nombre d'élèves.