

Planning rentrée 2019-2020*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:00	09:00	Ouverture zone cardio sur les cours du Mercredi en tps scolaire	09:00	09:00	09:00
9:30 BODY WORK (45')	9:30 PILATES 2 (45')	9h45 ZUMBA KIDS (7-10 ans)	9:20 ZUMBA & DANCE (40')	9H15 PILATES THERAPIE (45') <small>18/09/2019 au 21/06/2020 abo spécifique</small>	9:15 PILATES (45')
10:15 PILATES 1 (45')	10:15 BODY HIIT (45')	10h45 FIT KIDS 1 (4- 6 ans)	10:00 YOGALATES (60')	10:00 STRONG/ HIIT (35')	10:00 MIX DANCE (45')
				10:45 PILATES (45')	10:45 BODY WORK (45')
12:45 ZUMBA (30')	12:45 STRONG ZUMBA (30')		12:45 HIIT / WORK (40')	13:30	11:30 FIT KIDS 1 (7- 11 ans)
13:15 BODY WORK (30')	13:15 BODY RELAX (30')				12:00
13:45	13:45	14h00 ZUMBA ADO (11-14 ans)	13:45		
	17:15 FIT DANCE (11-14 ans)				
17:30	17:30 Ouverture	17h30	17:30		
18:00 PILATES 1 (45')	18:15 BODY STEP'IN (45')	18:15 STRONG ZUMBA (45')	18:00 CAF (30')	18:10	
18:45 BODY BARRE (45')	19:00 STRONG ZUMBA (45')	19:00 PILATES 2 (45')	18:30 MIX DANCE (45')	18:15 BODY BARRE (45')	
19:30 ZUMBA (45')	19:45 BODY MIND	19:45 BODY RELAX (30')	19:15 YOGALATES (50' à 60')	19:00 CARDIO TRAINING (45')	
			20:15	19:50	
20:30	20:30	20:30			

ESPACE CARDIO AVEC PROGRAMME SUR MESURE sur les heures d'Ouverture de BeFit Studio.
BeFit Studio 8 rue le Corbusier 37230 Fondettes : 02 47 80 94 81 www.befitstudio.fr

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. Les dates de fermeture sont affichées au 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.
ZUMBA	Chorégraphies simples et répétitives sur des musiques de différents styles. Danser, s'amuser et brûler des calories.
MIX DANCE	Un mix de différents styles de danse, apprentissage pendant 45 mn d'une ou plusieurs chorégraphies accessibles à tous, ambiance assurée.
STRONG BY ZUMBA	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 !
BODY HIIT	(High Intensity Interval Training), entraînement fractionné de haute intensité liant le cardio et le renforcement musculaire.
PILATES 1 ET 2	Développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique, et stimuler l'esprit et l'élève. Niv 1 et 2.
YOGALATES	Postures de yoga et de pilates liant respiration et concentration. Ressourcer son corps et son esprit.
BODY MIND / RELAX	Bouger mieux au lieu de bouger plus respirer, et être attentif à soi ; renforcement en douceur, assouplissement et méditation.
BODY STEP'IN	Entraînement cardio Step débutant et renfo qui tonifie vos fessiers et vos cuisses mais aussi le haut du corps.
CARDIO TRAINING	Cours cardio et renforcement : step cardio ou strong by zumba / aerobic / HIIT
PILATES THERAPIES	Cours de pilates très doux adapté aux séniors et aux femmes enceintes et aux personnes ayant un souci de santé quelqu'il soit.
ZUMBA KIDS ADO / FIT DANCE	Cours d'1 h Zumba : chorégraphies simples en zumba. Fit Dance : apprentissage d'une chorégraphie et découverte du fitness.
FIT KIDS 1 ET 2	Mix d'1h de danse, de jeux, de motricité et de yoga.