

PLANNING été 2020 du 13 juillet au 31 Aout 2020

Rappel fermeture du Studio du 1 aout inclus au 15 Aout inclus

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:15	9h15			9h15	9h00	9h15
09:30					9H15 PILATES THERAPIE (45')	
09:45	9:30 BODY WORK (60')	9h45		9:30 Mix DANCE (30')	1 jusqu'au 17 Juillet 2020	9:30 PILATES (45')
10:00		10:00 PILATES and Relax (60')		10:00 YOGALATES (45')	10:00 PILATES 1 (45')	10:15 STEP or Dance (30')
10:15						
10:30						
10:45	Zone cardio ouverte	11:00 Possibilité de vidéos HIIT / BW / CAF		Zone cardio ouverte		10:45 BODY WORK (45')
11:00					ouverture sur reservation zone cardio	
11:15		ouverture sur reservation zone cardio			befitstudio37@gmail.com	
11:30						
11:45						
12:45	12:45 BODY WORK (35')	befitstudio37@gmail.com		12:45 Vidéos HIIT / WORK (30')		11h30
13:00						
13:15						
13:30	13h30			13h30		
13:45						
17:15						
17:30						
17:45	17:30			18:00		
18:00		18:00	18:00	18:00 CAF (30')	18:10	
18:15	18:00 PILATES 1 (45')				18:15 BODY TRAINING (60')	
18:30		18:15 BODY STEP'IN (45')	18:15 STRONG ZUMBA (45')	18:30 MIX DANCE (45')		
18:45	18:45 BODY BARRE (45')				Fermeture 19h15	
19:00		19:00 STRONG ZUMBA (30')	19:00 PILATES and RELAX (60')	19:15 YOGALATES (60')		
19:15						
19:30	19:30 CAF (30 mn)	19:30 BODY MIND (30')				
19:45						
20:00	20:00	20:00	20:00	20:15		
20:15						
20:30						

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 / BODY TRAINING	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 style de danse, apprentissage pendant 45 mn d'une ou pls 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 /TRAINING	(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.
	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.