

PLANNING 09/2020-06/2021*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:15	9h15	9h15		9h15	9h00 sur les temps scolaires sinon 10h00	9h00
09:30			Ouverture zone cardio sur les temps scolaires pendant les heures de cours du Mercredi.	9:20 ZUMBA/MIX DANCE (40')	9H15 PILATES THERAPIE(45') <small>18/09/2020 au 21/06/2020 abo spécifique cours sur les tps scolaires</small>	9:15 PILATES (45')
09:45	9:30 BODY WORK (45')	9:30 PILATES (45')				
10:00						
10:15			9:45 -10:45 ZUMBA KIDS (6- 12 ans) <small>12/09/2020 au 20/06/2020 abo spécifique</small>	10:00 YOGALATES (50 à 60')	10:00 PILATES (45')	10:00 MIX DANCE ou ZUMBA ou STEP(45')
10:30	10:15 PILATES (45')	10:15 HIIT (30')				
10:45						
11:00			10:45 - 11:45 FIT KIDS (5 - 12 ans) <small>12/09/2020 au 20/06/2020 abo spécifique</small>		PROGRAMME TRAINING (35')	10:45 BODY WORK (45')
11:15						
11:30						11:30 - 12:30 FIT KIDS <small>(5 - 12 ans) 12/09/2020 au 20/06/2020 abo spécifique</small>
11:45						
12:45	12:45 BODY WORK (35')	12:45 HIIT / WORK (35')		PROGRAMME TRAINING (35')		
13:00						Fermeture 12h00
13:15					13h15	
13:30	13h30	13h30		13h30		
13:45						
17:15						
17:30						
17:45	17:45			17:45		
18:00		18:00	18:00		18:10	
18:15	18:00 PILATES (45')			18:00 CAF (30')		
18:30		18:15 BODY STEP'IN (45')	18:15 STRONG NATION (45')		18:15 CROSS TRAINING (60')	
18:45	18:45 BODY BARRE sur réservation (45')			18:30 MIX DANCE (45')		
19:00		19:00 STRONG NATION (45')	19:00 PILATES (45')		Fermeture 19h15	
19:15						
19:30	19:30 ZUMBA ou STEP ou MIX DANCE(45')			19:15 YOGALATES (60')		
19:45		19:45 BODY MIND (45')	19:45 BODY RELAX (30')			
20:00						
20:15	20h15		20:15			
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 / STEP	Un mix de différents styles de danse, apprentissage pendant 45 mn d'une ou pls chorégraphies accessibles à tous, ambiance assurée.
STRONG NATION	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 /CROSS TRAINING	(High Intensity Interval Training), entraînement fractionné de haute intensité liant le cardio et le renforcement musculaire.
PILATES 1	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 20mn et 25mn de renfo qui tonifie vos fessiers et vos cuisses mais aussi le haut du corps.
PROGRAMME TRAINING	Circuit en autonomie de 6 à 8 exercices renfo et/ou cardio à réaliser seul en salle (prof en surveillance) programme variant toutes les semaines.
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	Cours d'1 h Zumba : chorégraphies simples en zumba. Fit Dance : apprentissage d'une chorégraphie et découverte du fitness.
FIT KIDS	Mix d'1h de découverte du milieu du fitness à travers des jeux : coordination motricité souplesse vitesse relaxation danse etc...