

PLANNING * à partir du 02-09-2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				9h00	9h00
9h15	9h15		9h15		
9:30 BODY WORK (45')	9:30 PILATES (45')	Ouverture zone cardio sur les temps scolaires pendant les heures de cours du Mercredi.	9:15 STRONG NATION (45')	9H15 PILATES THERAPIE (45') <small>18/09/2021 au 25/06/2022 abo spécifique</small>	9:15 PILATES (45')
10:15 PILATES (45')	10:15 YIN YOGA (45')	10:00 - 11:00 ZUMBA KIDS (6-12 ans) du 10/09/2021 au 23/06/2022	10:00 YOGALATES (60')	10:00 PILATES (45')	10:00 EASY STEP (45')
		11:00 - 12:00 FIT KIDS (5-12 ans) du 10/09/2021 au 23/06/2022			10:45 BODY WORK (45')
12:45 BODY WORK (35')	12:45 BODY HIIT (35')	créneau en cours le midi sur tps scolaire	12:45 BODY WORK (35') en création....		11:30 - 12:30 FIT KIDS (5-12 ans) du 13/09/2021 au 26/06/2022
13h30	13h30		13h30	13h30	Fermeture 12h00
<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; transform: rotate(180deg);"></div>					
17:45			17:45		
18:00 PILATES (45')	18:00	18:00	18:00 CAF (30')	18:10	
	18:15 BODY STEP (45')	18:15 STRONG ZUMBA (45')	18:30 MIX DANCE (45')	18:15 BODY HIIT (60')	
18:45 BODY BARRE (45')	19:00 STRONG ZUMBA (45')	19:00 PILATES (45')	19:15 YOGALATES (60')	19h15 Master Class Découverte selon date prévue (hors abonnement)	
19:30 ZUMBA (45')	19:45 FUSION BALANCE (45')	19:45 PILATES (45')		Fermeture 19h15	
20h15	20:30	20:15	20:30		

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

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

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.
BODY STEP	Entraînement cardio Step débutant et renfo qui tonifie vos fessiers et vos cuisses mais aussi le haut du corps.
BODY HIIT	(High Intensity Interval Training), entraînement fractionné de haute intensité liant le cardio et le renforcement musculaire.
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 !
PILATES	Développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique, et stimuler l'esprit et l'élève.
YOGALATES	Postures de yoga et de pilates liant respiration et concentration. Ressourcer son corps et son esprit.
FUSION BALANCE	Bouger mieux au lieu de bouger plus respirer, et être attentif à soi ; renforcement en douceur, assouplissement et méditation. (initiation aux postures de yoga de pilates de barre au sol de callanétique, gym hypopressive..)
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.
EASY STEP	Cours chorégraphies simples sur Step avec impact
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.
FIT KIDS 1 ET 2 et Zumba Kids	Mix d'1h de danse, de jeux, de motricité et de yoga.