

Planning

Cours Collectifs

besport
be free

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30/10h30					Pilates	10h/11h Step
12h30/13h30	Circuit Training	Zumba	CAF/Stretching	Pilates	Gym Ball	11h/12h Abo/Fessiers Stretching
18h00/19h00	CAF	Pilates	Zumba	Circuit Training	Zumba	
19h00/20h00	Zumba	TBC	Gym Ball	Body Sculpt	Stretching/Relaxation	

Total Body Conditioning (TBC) : Alternance cardio et renforcement, travail global.

Zumba : Cours chorégraphié de danse latine

Pilates : Gym posturale basé sur la respiration et le placement

Circuit Training : Alternance cardio et renfo sous forme d'ateliers

Gym Ball : Renforcement musculaire avec swiss ball

Body Sculpt : Renforcement musculaire avec barres lestées et step