

Planning

Cours Collectifs

besport
be free

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		Samedi
9h30/10h30	Gym Ball				Pilates	10h00/11h	Step
12h30/13h30	Circuit Training	Zumba/Stretch (13h20/14h00)	CAF	Pilates	Gym Ball	11h/12h	CAF/Stretching
17h00/18h00			Body Sculpt		CAF		
18h00/19h00	CAF	Pilates	Zumba	Circuit Training	Zumba		
19h00/20h00	Zumba	TBC	Gym Ball	Body Sculpt	Stretch/Relaxation		
20h00/21h00	Circuit Training	CAF					

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

Gym Ball : Renforcement musculaire avec swiss ball

Zumba : Cours chorégraphié danse latine

Pilates : Gym posturale basée sur la respiration et le placement

Circuit Training Alternance cardio et renfo sous forme d'ateliers

Bodysculpt : Renforcement musculaire avec barres lestées et step