

be LUNDI

9H30-10H30

GYM BALL

12H30-13H30

CIRCUIT TRAINING**SKILLBIKE**

18H00-19H00

CAF **CROSS TRAINING**

19H00-20H00

ZUMBA **CROSS TRAINING**

20H00-21H00

CIRCUIT TRAINING
be MARDI

12H30-13H30

ZUMBA**CROSS TRAINING**

18H00-19H00

PILATES

18H30-19H30

CROSS TRAINING

19H00-20H00

HIIT

20H00-21H00

YOGA
be MERCREDI

9H30-10H30

YOGA

12H30-13H30

CAF**CROSS TRAINING**

17H00-18H00

BODYSULPT

18H00-19H00

ZUMBA

18H30-19H30

CROSS TRAINING

19H00-20H00

GYM BALL
be JEUDI

9H30-10H30

12H30-13H30

PILATES**CROSS TRAINING**

18H00-19H00

CIRCUIT TRAINING

18H30-19H30

CROSS TRAINING

19H00-20H00

BODYSULPT
be VENDREDI

9H30-10H30

PILATES

12H30-13H30

GYM BALL**SKILLBIKE**

17H00-18H00

CAF

18H00-19H00

ZUMBA

18H30-19H30

SKILLBIKE

19H00-20H00

STRETCHING/RELAXATION
be SAMEDI

10H00-11H00

HIIT

11H00-12H00

CAF**HIGH INTENSITY HIIT** : Alternance cardio et renforcement global de haute intensité**GYM BALL** : Renforcement musculaire avec Swiss Ball**STEP** : Cours chorégraphié avec un step**CIRCUIT TRAINING** : Alternance cardiovasculaire et renforcement musculaire sous forme d'ateliers**BODYSULPT** : Renforcement musculaire avec step et barres lestées**CROSS TRAINING** : Exercices de haute intensité, qui rassemblent des mouvements de gym, d'haltérophilie, de poids de corps, de cardio et de renforcement. Ce cours développe l'ensemble de vos capacités physiques.**Accès BePremium - réservation obligatoire via l'application****PILATES** : Gym posturale basée sur la respiration et le placement**YOGA** : Ensemble de postures et d'exercices de respiration**STRETCHING** : Enchaînement de postures d'étirements et de relaxation**ZUMBA** : Cours chorégraphiés de danse latine**CAF** : Cuisse Abdos Fessiers**SKILLBIKE** : Cours de cyclisme indoor (en salle), qui consiste en l'utilisation de vélos fixes en groupe. Basé sur la résistance cardio respiratoire et le travail cardio musculaire.