





ASSOCIATION BEABA

Planning 2021 (voir également sur virgym2.reservio.com pour planning en temps réel)

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI
Salle	piscine	cardio	grande salle	piscine	cardio	grande salle	piscine	cardio	grande salle	piscine	CARDIO	grande salle	piscine	CARDIO	
ouverture à 9h15			ouverture à 9h15			Ouverture à 9h20			ouverture à 9h15			ouverture à 9h15			
9h30 Renforcement Musculaire		accès libre	9h30 Renforcement Musculaire (HIIT)		accès libre	9h30 Renforcement Musculaire	9h45 Aquabike	accès libre	9h30 PILATES		accès libre	9h30-10h30 1/2h Zumba 1/2 abdos fessiers	9h30 Aquabike	accès libre	1 samedi par mois : Atelier Naturopathie (Fleurs de Bach, Medecine Chinoise,Relaxation,...)
10h30 Stretching Postural	10h45 Aquadouce		10h30 Gym Douce	10h30 Aquagym		10h30 Body Zen			10h30 YOGA	11h Aquadouce		COACHING	10h30 Aquagym		
12h Yin Yoga			RDV Coaching	11h30 Aquagym					11h30 Stretching Postural	12h Aquabike		12h Sophrologie	11h30 Aquagym		
Fermé à 13h			Fermé à 13h			Fermé de 11h30 à 18h15			Fermé de 13h à 18h15			Fermé de 13h à 14h			
RDV Coaching ou Shiatsu									RDV Coaching ou Shiatsu			RDV Coaching ou Shiatsu			
												Fermeture à 17h			
	18h Aquagym	accès libre	18h Sophrologie		accès libre	18h30 Stretching Postural	18h Aquagym	accès libre	18h30 Renforcement Musculaire		accès libre	Stage ou évènementiel sur réservation Rejoignez Asso Beaba sur Facebook ou sur le blog assobeaba.fr			
19h Yoga du Rire	19h Aquabike		19h Renforcement Musculaire			18h30 Gym Oxygène	19h Aquabike		19h30 Zumba	19h45 Aquagym					
	20h Aquabike	fermé à 21h	20h Yin Yoga		fermé à 21h		20h Aquabike	fermé à 21h	20h30 Aquagym	fermé à 21h15					

Planning non contractuel, susceptible d'être modifier en fonction de la demande, des congés ou de la fermeture

	Cours aquagym		Techniques douces sans impact
	Cours aquabike		Cardio
	réserve enfants		Renforcement Musculaire
	Acces libre sur résa		Cours chorégraphiés

La salle cardio est ouverte pendant les heures d'ouverture des cours
Les cours fitness sont d'une durée d'une heure et les cours Aqua de 45 minutes

Téléphone : 06 30 30 01 95
Email : beaba.asso@gmail.com

ATTENTION COURS MAINTENU SI PLUS DE 4 PERSONNES