

Planning des cours Fitness

CLUB
belinann
LE CLUB DE FITNESS D'EXCEPTION

POUR LE BIEN-ÊTRE DE TOUS, MERCI DE RESPECTER TOUTES NOS CONSIGNES
Tenue correcte appropriée aux espaces de cours et chaussures propres obligatoires

À PARTIR DU
2 JANVIER 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		YOGA XL 09:45-11:15 COURS 2		YOGA XL 09:15-10:45 COURS 2	LES MILLS BODYPUMP 09:30-10:00 COURS 2	YOGA XL 09:15-10:45 COURS 1
	LES MILLS BODYBALANCE 10:00-11:00 COURS 2					
beli CAF 11:30-12:15 COURS 2	LES MILLS BODYPUMP 11:15-12:15 COURS 2	beli TRX 11:30-12:15 COURS 1	PILATES 11:15-12:15 COURS 2	LES MILLS RPM 11:30-12:15 RPM	beli HIIT BOXING 10:00-10:45 COURS 1	LES MILLS BODYPUMP 10:30-11:30 COURS 2
LES MILLS RPM 12:30-13:15 RPM	LES MILLS BODYATTACK 12:30-13:00 COURS 2	beli TRAINING 12:30-13:15 COURS 1	beli ABDOS FESSIERS 12:30-13:00 COURS 2	LES MILLS BODYPUMP 12:30-13:00 COURS 2	LES MILLS CORE 10:00-10:30 COURS 2	PILATES 10:45-11:45 COURS 1
					LES MILLS BODYJAM 10:45-11:45 COURS 2	LES MILLS RPM 10:45-11:30 RPM
	LES MILLS CORE 13:00-13:30 COURS 2		beli STRETCH 13:00-13:30 COURS 2	LES MILLS CORE 13:00-13:30 COURS 2	LES MILLS RPM 11:00-11:45 RPM	LES MILLS SH'BAM 11:30-12:15 COURS 2
	beli TRX 17:15-18:00 COURS 1			beli TRX 17:30-18:15 COURS 1	beli CAF 12:00-12:45 COURS 1	beli TRX 12:00-12:45 COURS 1
LES MILLS BODYBALANCE 18:15-19:00 COURS 2	beli TRAINING 18:15-19:00 COURS 1	YOGA 18:00-19:00 COURS 1	beli TRAINING 18:15-19:00 COURS 1	LES MILLS RPM 17:30-18:15 RPM	LES MILLS BODYBALANCE 12:00-13:00 COURS 2	
LES MILLS RPM 18:15-19:00 RPM	LES MILLS BODYPUMP 18:15-18:45 COURS 2	beli STEP initiation 18:15-18:45 COURS 2	beli CAF 18:15-19:00 COURS 2	PILATES BALL 18:15-19:15 COURS 1		
	LES MILLS CORE 18:45-19:15 COURS 2	beli STEP 18:45-19:30 COURS 2		beli ABDOS FESSIERS 18:15-18:45 COURS 2	beli STRETCH 18:45-19:15 COURS 2	
beli TRX 19:15-20:00 COURS 1	LES MILLS BODYJAM 19:30-20:30 COURS 2	PILATES 19:15-20:15 COURS 1	beli TRX 19:15-20:00 COURS 1	LES MILLS RPM 19:15-18:45 COURS 2		
LES MILLS SH'BAM 19:15-20:00 COURS 2	LES MILLS RPM 19:30-20:15 RPM	beli LIA 19:30-20:15 COURS 2	LES MILLS BODYPUMP 19:15-20:15 COURS 2	YOGA 19:15-20:15 COURS 1		
		LES MILLS RPM 19:30-20:15 RPM	LES MILLS RPM 19:15-20:15 RPM	LES MILLS BODYATTACK 19:15-20:15 COURS 2		
LES MILLS BODYPUMP 20:15-21:15 COURS 2	LES MILLS BODYBALANCE 20:30-21:30 COURS 2	LES MILLS BODYPUMP 20:30-21:30 COURS 2	LES MILLS BODYBALANCE 20:15-21:15 COURS 2			

beli TRAINING **beli HIIT**
beli TRX **LES MILLS BODYPUMP** **LES MILLS CORE**
MERCI D'ARRIVER 10MN AVANT LE DÉBUT DE CES COURS POUR INSTALLER VOTRE MATÉRIEL.

COURS ENFANTS
beli KIDS PREM'S 3-6 ANS Tous les mercredis 16:00 - 17:00
Tous les samedis 13:30 - 16:30
beli KIDS AQUA 7-13 ANS **beli KIDS CROSS TITANS** 7-13 ANS

Consultez et téléchargez nos plannings en ligne :

www.clubbelinann.fr/plannings

TÉLÉCHARGEZ NOTRE APP !

CLUB CONNECT

Plannings, réservations, actualités, exercices...

Scannez ce QR code pour en savoir +



HEURES D'OUVERTURE

LUNDI-VENDREDI 8:00 - 22:00
SAMEDI 9:00 - 18:00
DIMANCHE 9:00 - 13:00

HORAIRES - JOURS FÉRIÉS

Lundi 10 AVRIL (Pâques) 9H-13H
Lundi 1^{er} MAI (Fête du Travail) FERMÉ
Lundi 8 MAI (Armistice 1945) 9H-13H
Jeudi 18 MAI (Ascension) 9H-13H
Lundi 29 MAI (Pentecôte) 9H-13H

Planning des activités Aqua

CLUB
belinann
LE CLUB DE FITNESS D'EXCEPTION

À PARTIR DU
2 JANVIER 2023

POUR LE BIEN-ÊTRE DE TOUS, MERCI DE RESPECTER TOUTES NOS CONSIGNES

Bonnet de bain obligatoire, shorts et caleçons interdits : aidez-nous à garder une bonne qualité d'eau !

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
aquadynamic 09:15-10:00	nage libre 09:15-10:15	nage libre 09:15-10:30	nage libre 09:15-11:30	beli FORME AQUA 09:15-10:00	aquadynamic 09:45-10:30	aquawork 09:15-10:00
beli CYCLING AQUA 10:15-11:00	beli PALMING AQUA 09:30-10:15	aquadynamic 10:30-11:15	beli PALMING AQUA 10:30-11:15	aquawork 10:15-11:00	beli BOXING AQUA 10:45-11:30	beli CYCLING AQUA 10:15-11:00
nage libre 11:15-12:15	aquadynamic 11:30-12:15	nage libre 11:15-12:30	beli FORME AQUA 11:30-12:15	beli PALMING AQUA 11:15-12:00	beli CYCLING AQUA 11:45-12:30	aquadynamic 11:15-12:00
beli PALMING AQUA 11:30-12:15	nage libre 12:15-13:15	beli PALMING AQUA 11:30-12:15	aquadynamic 12:30-13:15	nage libre 11:15-13:15	beli CYCLING AQUA 11:45-12:30	beli CYCLING AQUA 10:15-11:00
beli PADDLE AQUA 12:30-13:00	nage libre 16:00-18:15	aquawork 12:30-13:15	aquadynamic 12:30-13:15	nage libre 16:00-17:15	nage libre 16:30-17:30	beli CYCLING AQUA 10:15-11:00
nage libre 16:00-18:00	nage libre 17:30-18:15	nage libre 13:15-18:00	nage libre 16:00-18:00	beli PALMING AQUA 16:30-17:15		beli PADDLE AQUA 10:15-11:00
beli PALMING AQUA 17:30-18:15	beli PALMING AQUA 17:30-18:15	aquawork 12:30-13:15	beli PALMING AQUA 16:30-17:15	beli PADDLE AQUA 17:30-18:00		MERCI D'ARRIVER 10MN AVANT LE DÉBUT DE CES COURS POUR INSTALLER VOTRE MATÉRIEL.
beli PADDLE AQUA 18:15-18:45	aquadynamic 18:30-19:15	beli CYCLING AQUA 18:15-19:00	beli PADDLE AQUA 18:15-18:45	beli FORME AQUA 18:15-19:00		
COURS COMBINÉS aquadynamic & bel BOXING 19:00-19:45	aquawork 19:30-20:15	beli FORME AQUA 19:15-20:00	COURS COMBINÉS aquawork & bel BOXING 19:00-19:45	nage libre 19:15-20:00		
beli CYCLING AQUA 20:00-20:45	nage libre 20:15-21:30	nage libre 20:00-21:30	aquadynamic 20:00-20:45			
nage libre 20:45-21:30			nage libre 20:45-21:30			

Cours Fitness

Cardio

- LES MILLS BODYATTACK**
730 CAL 60' Variante: 30'
Cours très énergique et efficace. Un mélange explosif de mouvements athlétiques et d'exercices de renforcement. Améliore l'agilité et la coordination, la force et l'endurance.
- LES MILLS RPM**
675 CAL 45'
Programme de cyclisme en salle, pendant lequel vous roulez au rythme d'une musique entraînante. Améliore la capacité cardio. Augmente la force et l'endurance.
- beli STEP**
600 CAL 60'
Travail cardio sur une plateforme réglable antidérapante sur un enchaînement chorégraphié très motivant. Augmente la capacité cardio, l'agilité et la coordination.

Danse

- LES MILLS BODYJAM**
530 CAL 60'
Cours cardio qui vous initie aux joies de la danse (Hip Hop, Salsa, Modern Jazz, Techno...) en toute liberté. Brûle des calories. Tonifie et sculpte. Améliore la coordination.
- LES MILLS SH'BAM**
510 CAL 45'
Amusez-vous avec cet entraînement torride et dansez sur des rythmes endiablés. Libérez-vous ! Améliore la coordination et la condition physique.
- beli LIA**
500 CAL 45'
LIA signifie « Low Impact Aerobic » car les mouvements sont doux. Dépensez-vous en musique avec un maximum de fun. Améliore la posture et la coordination. Affine la silhouette.

Zen

- LES MILLS BODYBALANCE**
390 CAL 60' Variante: 45'
Combinaison de mouvements inspirés du yoga, tai chi et pilates pour acquérir force, flexibilité, concentration et calme. Améliore la force, la souplesse et l'amplitude des mouvements.
- YOGA**
220 CAL 60' YOGA XL: 90'
Cours de relaxation basé sur la respiration, la concentration, la méditation et le travail des postures. Apporte une sensation de bien-être et de détente.
- beli STRETCH**
150 CAL 30'
Cours redonnant à vos muscles l'élasticité et l'oxygénation nécessaires pour les garder souples et sans tensions. Améliore la souplesse et la concentration. Relaxe durablement.

Renforcement musculaire

- LES MILLS BODYPUMP**
560 CAL 60' Variantes: 30' 45'
Cours original avec poids et barre pour le renforcement de tout le corps qui vous pousse au delà de vos limites. Améliore la force et l'endurance. Tonifie et sculpte.
- beli TRX**
500 CAL 45'
La sangle TRX permet de travailler au poids de corps et ainsi de favoriser le gainage en limitant le risque de blessures. Préserve les articulations. Améliore la condition physique.
- PILATES BALL**
270 CAL 60'
Notre cours exclusif de Pilates Ball consiste en un travail de proprioception sollicitant les muscles stabilisateurs. Améliore l'équilibre. Renforce les muscles posturaux.
- beli CAF**
250 CAL 45'
Cours de renforcement musculaire traditionnel. CAF : Cuisses Abdos Fessiers. Affine vos cuisses. Renforce vos abdominaux. Galbe vos fessiers.
- LES MILLS CORE**
230 CAL 30'
Inspiré du personal training, ce programme est l'ultime solution pour renforcer les muscles du centre du corps. Dessine vos abdos, votre taille et vos fessiers.
- PILATES**
230 CAL 60'
Gymnastique douce inspirée du yoga, de la danse et de la gymnastique permettant un rééquilibrage musculaire. Renforce les muscles du dos et des abdos. Améliore la posture.
- beli ABDOS FESSIERS**
200 CAL 30'
Cours proposant un travail spécifique localisé sur les abdominaux et les fessiers, le tout en musique. Dessine vos abdos et vos fessiers. Améliore votre posture.

Haute intensité

- beli TRAINING**
600 CAL 45'
Cours en circuit training associant des exercices de cardio et de renforcement. Augmente la force, l'endurance musculaire et cardio.
- beli HIT BOXING**
600 CAL 45'
Programme de haute intensité repoussant les limites de votre corps en utilisant les mouvements de la boxe. Améliore la puissance, l'endurance et la coordination.

Cours Aqua

Cardio

- beli CYCLING AQUA**
600 CAL 45'
Cours sur vélo aquatique, accessible à tous. Idéal pour récupérer ou se rééduquer en douceur. Améliore l'endurance. Affine les jambes. Élimine la cellulite et galbe les fessiers. Brûle les calories.
- aquadynamic**
550 CAL 45'
Cours dynamique et énergisant accessible à tous. Entraînement complet, sans accessoire et sans impact. Améliore la condition physique. Affine la silhouette. Permet de retrouver la forme rapidement et sans risque.
- beli BOXING AQUA**
550 CAL 45'
Cours avec gants aquatiques, inspiré des arts martiaux. Pour se défouler et évacuer le stress en s'amusant. Améliore l'endurance cardio respiratoire, la coordination et la condition physique.

Renforcement musculaire

- aquawork**
500 CAL 45'
Cours sans impact, accessible à tous. Mariage de la résistance mécanique et aquatique avec rondins et tubing. Dessine la silhouette. Affine la taille. Muscle tout le corps.

Renforcement & Cardio

- beli PALMING AQUA**
600 CAL 45'
Séance dirigée avec palmes, accessible à tous. Idéal pour les personnes qui souhaitent se défouler ou se surpasser. Draine et tonifie les cuisses, les abdos et les fessiers.
- beli PADDLE AQUA**
450 CAL 30'
Cours consistant à tenir en équilibre sur une planche et à alterner des exercices de renforcement et de cardio. Un sport très physique, mais sans en avoir l'air !
- beli FORME AQUA**
600 CAL 45'
Cours associant des mouvements cardio et de renforcement musculaire pour sculpter tout votre corps. Améliore endurance et force. Sculpte tout le corps.

Ces cours sont accessibles uniquement avec un abonnement **beliPREMIUM** ou avec nos cartes **beliPOINTS**. Les cours de Yoga et de Pilates restent inclus dans les abonnements non PREMIUM souscrits avant le 26 mars 2022.

Les dépenses caloriques sont des valeurs moyennes données à titre indicatif.

