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

- beliCAF CUISSES ABDOS FESSIERS — 11:30–12:15 — COURS 2
- LesMills RPM — 12:30–13:15 — RPM
- LesMills BODYBALANCE — 18:15–19:00 — COURS 2
- LesMills RPM — 18:15–19:00 — RPM
- beliTRX — 19:15–20:00 — COURS 1
- LesMills SH'BAM — 19:15–20:00 — COURS 2
- LesMills BODYPUMP — 20:15–21:15 — COURS 2

MARDI

- LesMills BODYBALANCE — 10:00–11:00 — COURS 2
- LesMills BODYPUMP — 11:15–12:15 — COURS 2
- LesMills BODYATTACK — 12:30–13:00 — COURS 2
- LesMills CORE — 13:00–13:30 — COURS 2
- beliTRX — 17:15–18:00 — COURS 1
- beliTRAINING — 18:15–19:00 — COURS 1
- LesMills BODYPUMP — 18:15–18:45 — COURS 2
- LesMills CORE — 18:45–19:15 — COURS 2
- ZUMBA FITNESS — 19:30–20:30 — COURS 2
- LesMills RPM — 19:30–20:15 — RPM
- beliSTRETCH — 20:30–21:30 — COURS 2

MERCREDI

- YOGA XL belinann — 09:45–11:15 — COURS 2
- beliTRX — 11:30–12:15 — COURS 1
- beliTRAINING — 12:30–13:15 — COURS 1
- YOGA belinann — 18:00–19:00 — COURS 1
- beliSTEP initiation — 18:15–18:45 — COURS 2
- beliSTEP — 18:45–19:30 — COURS 2
- PILATES belinann — 19:15–20:15 — COURS 1
- beliLIA — 19:30–20:15 — COURS 2
- LesMills RPM — 19:30–20:15 — RPM
- LesMills BODYPUMP — 20:30–21:30 — COURS 2

JEUDI

- PILATES belinann — 11:15–12:15 — COURS 2
- beliABDOS FESSIERS — 12:30–13:00 — COURS 2
- beliSTRETCH — 13:00–13:30 — COURS 2
- beliTRAINING — 18:15–19:00 — COURS 1
- beliCAF CUISSES ABDOS FESSIERS — 18:15–19:00 — COURS 2
- beliTRX — 19:15–20:00 — COURS 1
- LesMills BODYPUMP — 19:15–20:15 — COURS 2
- LesMills RPM — 19:15–20:15 — RPM

VENDREDI

- YOGA XL belinann — 09:15–10:45 — COURS 2
- LesMills RPM — 11:30–12:15 — RPM
- LesMills BODYPUMP — 12:30–13:00 — COURS 2
- LesMills CORE — 13:00–13:30 — COURS 2
- beliTRX — 17:30–18:15 — COURS 1
- LesMills RPM — 17:30–18:15 — RPM
- PILATES BALL belinann — 18:15–19:15 — COURS 1
- beliABDOS FESSIERS — 18:15–18:45 — COURS 2
- beliSTRETCH — 18:45–19:15 — COURS 2
- YOGA belinann — 19:15–20:15 — COURS 1

SAMEDI

- LesMills BODYPUMP — 09:30–10:00 — COURS 2
- beliHIIT BOXING — 10:00–10:45 — COURS 1
- LesMills CORE — 10:00–10:30 — COURS 2
- LesMills BODYJAM — 10:45–11:45 — COURS 2
- LesMills RPM — 11:00–11:45 — RPM
- beliCAF CUISSES ABDOS FESSIERS — 12:00–12:45 — COURS 1
- LesMills BODYBALANCE — 12:00–13:00 — COURS 2

DIMANCHE

- YOGA XL belinann — 09:15–10:45 — COURS 1
- LesMills BODYATTACK — 10:00–10:30 — COURS 2
- LesMills BODYPUMP — 10:30–11:30 — COURS 2
- PILATES belinann — 10:45–11:45 — COURS 1
- LesMills RPM — 10:45–11:30 — RPM
- LesMills SH'BAM — 11:30–12:15 — COURS 2
- beliTRX — 12:00–12:45 — COURS 1

beliTRAINING · beliHIIT · beliTRX · LesMills BODYPUMP · LesMills CORE

MERCI D'ARRIVER 10MN AVANT LE DÉBUT DE CES COURS POUR INSTALLER VOTRE MATÉRIEL.

COURS ENFANTS

beliKIDS PREM'S 3-6 ANS — Tous les mercredis **16:00 – 17:00**

Tous les samedis **13:30 – 16:30**

- beliKIDS AQUA 7-13 ANS
- beliKIDS CROSS TITANS 7-13 ANS

Consultez et téléchargez nos plannings en ligne :
www.clubbelinann.fr/plannings

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)*	**8H–13H**
Lundi 1er MAI *(Fête du Travail)*	**FERMÉ**
Lundi 8 MAI *(Armistice 1945)*	**8H–13H**
Jeudi 18 MAI *(Ascension)*	**8H–13H**
Lundi 29 MAI (Pentecôte)	**8H–13H**

TÉLÉCHARGEZ NOTRE APP !

CLUB CONNECT

Plannings, réservations, actualités, exercices...

Scannez ce QR code pour en savoir +

VERSION 1.4 15/03/2023

Planning des activités Aqua

CLUB belinann
LE CLUB DE FITNESS D'EXCEPTION

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 !

À PARTIR DU 2 JANVIER 2023

LUNDI

- aquadynamic 09:15–10:00
- beliCYCLING AQUA 10:15–11:00
- nage libre 11:15–12:15
- beliPALMING AQUA 11:30–12:15
- beliPADDLE AQUA 12:30–13:00
- nage libre 16:00–18:00
- beliPADDLE AQUA 18:15–18:45
- COURS COMBINÉS aquadynamic & beli BOXING AQUA 19:00–19:45
- beliCYCLING AQUA 20:00–20:45
- nage libre 20:45–21:30

MARDI

- nage libre 09:15–10:15
- beliPALMING AQUA 09:30–10:15
- beliCYCLING AQUA 10:30–11:15
- aquadynamic 11:30–12:15
- nage libre 12:15–13:15
- nage libre 16:00–18:15
- beliPALMING AQUA 17:30–18:15
- aquadynamic 18:30–19:15
- aquawork 19:30–20:15
- nage libre 20:15–21:30

MERCREDI

- nage libre 09:15–10:30
- aquadynamic 10:30–11:15
- nage libre 11:15–12:30
- beliPALMING AQUA 11:30–12:15
- aquawork 12:30–13:15
- nage libre 13:15–18:00
- beliCYCLING AQUA 18:15–19:00
- beli FORME AQUA 19:15–20:00
- nage libre 20:00–21:30

JEUDI

- nage libre 09:15–11:30
- beliPALMING AQUA 10:30–11:15
- beli FORME AQUA 11:30–12:15
- aquadynamic 12:30–13:15
- nage libre 16:00–18:00
- beliPADDLE AQUA 18:15–18:45
- COURS COMBINÉS aquawork & beli BOXING AQUA 19:00–19:45
- aquadynamic 20:00–20:45
- nage libre 20:45–21:30

VENDREDI

- beli FORME AQUA 09:15–10:00
- aquawork 10:15–11:00
- beliPALMING AQUA 11:15–12:00
- nage libre 11:15–13:15
- nage libre 16:00–17:15
- beliPALMING AQUA 16:30–17:15
- beli PADDLE AQUA 17:30–18:00
- beli FORME AQUA 18:15–19:00
- nage libre 19:15–20:00

SAMEDI

- aquadynamic 09:45–10:30
- beli BOXING AQUA 10:45–11:30
- beliCYCLING AQUA 11:45–12:30
- nage libre 16:30–17:30

DIMANCHE

- aquawork 09:15–10:00
- beliCYCLING AQUA 10:15–11:00
- aquadynamic 11:15–12:00

beliCYCLING AQUA
beli PADDLE AQUA

MERCI D'ARRIVER 10MN AVANT LE DÉBUT DE CES COURS POUR INSTALLER VOTRE MATÉRIEL.

VERSION 1.2 15/03/2023

Cours Fitness

Cardio

LesMills 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.

LesMills 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.

beliSTEP — 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

ZUMBA fitness — 700 CAL — 60'
Cocktail explosif entre danse, fitness et aérobic pratiqué sur des rythmes latinos. Programme ludique et efficace.
Améliore la capacité cardio-vasculaire et brûle des calories.

LesMills 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.

LesMills 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.

beliLIA — 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.

Haute intensité

beliTRAINING — 600 CAL — 45'
Cours en circuit training associant des exercices de cardio et de renforcement.
Augmente la force, l'endurance musculaire et cardio.

PREMIUM **beli HIIT 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.

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

Renforcement musculaire

LesMills 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.

PREMIUM **beliTRX** — 500 CAL — 45'
La sangleTRX 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.

PREMIUM **PILATES BALL belinann** — 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.

beliCAF cuisses abdos fessiers — 250 CAL — 45'
Cours de renforcement musculaire traditionnel.
CAF : Cuisses Abdos Fessiers.
Affine vos cuisses. Renforce vos abdominaux. Galbe vos fessiers.

LesMills 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.

PREMIUM **PILATES belinann** — 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.

beliABDOS 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.

Zen

LesMills 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.

PREMIUM **YOGA belinann** — 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.

beliSTRETCH — 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.

Cours Aqua

Cardio

PREMIUM **beliCYCLING 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

beliPALMING AQUA — 600 CAL — 45'
Séance dirigée avec palmes, accessible à tous. Idéal pour les personnes qui souhaitent se défouler ou se surpasser.
Draîne et tonifie les cuisses, les abdos et les fessiers.

PREMIUM **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.

PREMIUM 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.