

Planning des cours Fitness

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
3 JUILLET 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		YOGAflow belinann 09:45-11:15 COURS 2		HathaYOGA belinann 09:45-11:15 COURS 2	LES MILLS BODYPUMP 09:30-10:00 COURS 2	Vinyasa YOGA belinann 09:15-10:45 COURS 1
beli CAF COURS ABDOUS FESSIERS 11:30-12:15 COURS 2		beli TRX 11:30-12:15 COURS 1	GYM DOUCE 11:15-12:15 COURS 2	LES MILLS RPM 11:30-12:15 RPM	beli HITT BOXING 10:00-10:45 COURS 1	LES MILLS BODYPUMP 10:00-11:00 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 belinann 10:45-11:45 COURS 1
	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 10:45-11:45 COURS 2	LES MILLS BODYATTACK 11:00-11:45 COURS 2
				beli TRX 17:30-18:15 COURS 1	LES MILLS RPM 11:00-11:45 RPM	LES MILLS RPM 11:00-11:45 RPM
				LES MILLS RPM 17:30-18:15 RPM	beli CAF COURS ABDOUS FESSIERS 12:00-12:45 COURS 1	CROSS TRAINING 12:00-12:45 COURS 1
					LES MILLS BODYBALANCE 12:00-13:00 COURS 2	
LES MILLS BODYBALANCE 18:15-19:00 COURS 2	beli TRAINING 18:15-19:00 COURS 1	HathaYOGA belinann 18:00-19:00 COURS 1	beli TRAINING 18:15-19:00 COURS 1	PILATES BALL belinann 18:15-19:15 COURS 1	<p>LES COURS DONT LES HORAIRES SONT ROUGES SONT ACCESSIBLES UNIQUEMENT AVEC UN ABONNEMENT belipREMIUM OU AVEC NOS CARTES belipPOINTS.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>beli TRAINING beli HITT BOXING CROSS TRAINING</p> <p>beli TRX LES MILLS BODYPUMP LES MILLS CORE</p> <p>MERCI D'ARRIVER 10MN AVANT LE DÉBUT DE CES COURS POUR INSTALLER VOTRE MATÉRIEL.</p> </div>	
LES MILLS RPM 18:15-19:00 RPM	LES MILLS BODYPUMP 18:15-18:45 COURS 2	LES MILLS BODYPUMP 18:30-19:30 COURS 2	beli CAF COURS ABDOUS FESSIERS 18:15-19:00 COURS 2	beli ABDOS FESSIERS 18:15-18:45 COURS 2		
	LES MILLS CORE 18:45-19:15 COURS 2			beli STRETCH 18:45-19:15 COURS 2		
beli TRX 19:15-20:00 COURS 1	ZUMBA FITNESS 19:30-20:30 COURS 2	GYM DOUCE 19:15-20:15 COURS 1	beli TRX 19:15-20:00 COURS 1	YOGA doux belinann 19:15-20:15 COURS 1		
CARDIO DANSE belinann 19:15-20:00 COURS 2	LES MILLS RPM 19:30-20:15 RPM	LES MILLS RPM 19:45-20:30 RPM	LES MILLS RPM 19:15-20:15 RPM			
LES MILLS BODYPUMP 20:15-21:15 COURS 2	beli STRETCH 20:30-21:30 COURS 2				<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p>COURS ENFANTS</p> <p>beli PREM'S KIDS 3-6 ANS Tous les mercredis 16:00 - 17:00</p> <p>Tous les samedis 13:30 - 16:30</p> <p>beli AQUA KIDS 7-13 ANS beli CROSS TITANS 7-13 ANS</p> </div>	

HEURES D'OUVERTURE

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

HORAIRES - JOURS FÉRIÉS

Vendredi 14 JUILLET CLUB FERMÉ
(Fête nationale)
Mardi 15 AOÛT CLUB FERMÉ
(Assomption)



TÉLÉCHARGEZ NOTRE APP !



CLUB CONNECT

Plannings, réservations, actualités, exercices...

Scannez ce QR code pour en savoir +



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
3 JUILLET 2023

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 09:15-10:00	aquadynamic 09:45-10:30	aquawork 09:15-10:00
beli CYCLING 10:15-11:00	beli PALMING 09:30-10:15	aquadynamic 10:30-11:15	beli PALMING 10:30-11:15	aquawork 10:15-11:00	beli BOXING 10:45-11:30	beli CYCLING 10:15-11:00
nage libre 11:15-12:15	aquadynamic 10:30-11:15	nage libre 11:15-12:30	beli FORME 11:30-12:15	beli PALMING 11:15-12:00	beli CYCLING 11:45-12:30	aquadynamic 11:15-12:00
beli PALMING 11:30-12:15	beli CYCLING 11:30-12:15	beli PALMING 11:30-12:15	beli FORME 11:30-12:15	nage libre 11:15-13:15		nage libre 12:00-12:45
beli PADDLE 12:30-13:00	nage libre 12:15-13:15	aquawork 12:30-13:15	aquadynamic 12:30-13:15	nage libre 16:00-17:15	nage libre 16:30-17:30	
nage libre 16:00-18:00	nage libre 16:00-18:15	nage libre 13:15-18:00	nage libre 16:00-18:00	beli PALMING 16:30-17:15		
	beli PALMING 17:30-18:15			beli PADDLE 17:30-18:00		
beli PADDLE 18:15-18:45	aquadynamic 18:30-19:15	beli CYCLING 18:30-19:15	aquadynamic 18:30-19:15	beli FORME 18:15-19:00		
COURS COMBINÉS aquadynamic & bel BOXING 19:00-19:45	aquawork 19:30-20:15	beli FORME 19:30-20:15	COURS COMBINÉS aquawork & bel BOXING 19:15-20:00	nage libre 19:15-20:00		
beli CYCLING 20:00-20:45	nage libre 20:15-21:30	nage libre 20:00-21:30	beli PADDLE 20:15-20:45			
nage libre 20:45-21:30			nage libre 20:45-21:30			

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

LES COURS DONT LES HORAIRES SONT ROUGES SONT ACCESSIBLES UNIQUEMENT AVEC UN ABBONNEMENT bel PREMIUM OU AVEC NOS CARTES bel POINTS.



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.

Danse

- ZUMBA**
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.
- 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.
- CARDIO DANSE**
500 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 doux**
Le Yoga Doux dit Restauratif est un Yin Yoga très doux pour bien terminer la semaine, déposer les tensions & les fatigues.
- YOGA flow**
Le Yoga Flow est un cours de relaxation basé sur la respiration, la concentration, la méditation et le travail des postures.
- Hatha YOGA**
Le Hatha Yoga est un cours de Yoga traditionnel comprenant des postures statiques ou dynamiques tenues + ou - longtemps.
- Vinyasa YOGA**
Le Yoga Vinyasa est une pratique dynamique & fluide combinant respiration consciente et mouvements synchronisés. Apportent 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.
- GYM DOUCE**
250 CAL 60'
Exercices d'assouplissements, d'étirements, de corps énergétiques, d'ouverture articulaire et musculaire. Apporte mieux-être, sérénité et pensées positives.
- 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 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.
- CROSS TRAINING**
600 CAL 45'
Exercices fonctionnels utilisant tous les muscles sur base de mouvements naturels (courir, sauter, tirer...). Développe toutes les qualités physiques fondamentales.

Cours Aqua

Cardio

- beli CYCLING**
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**
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**
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**
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**
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 bel PREMIUM ou avec nos cartes bel POINTS. 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.