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 2024

LUNDI

- PILATES belinann — 10:30-11:15 — COURS 2
- beliCAF (Cuisses Abdos Fessiers) — 11:30-12:15 — COURS 2
- LesMills RPM — 12:30-13:15 — RPM
- beliBOXE — 18:15-19:00 — COURS 1
- LesMills BODYBALANCE — 18:15-19:00 — COURS 2
- LesMills RPM — 18:15-19:00 — RPM
- beliTRX — 19:15-20:00 — COURS 1
- CARDIO DANSE belinann — 19:15-20:00 — COURS 2
- LesMills BODYPUMP — 20:15-21:15 — COURS 2

MARDI

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

MERCREDI

- YOGAflow belinann — 09:45-11:15 — COURS 2
- beliTRX — 11:30-12:15 — COURS 1
- beliTRAINING — 12:30-13:15 — COURS 1
- Vinyasa YOGA belinann — 18:00-19:00 — COURS 2
- beliBIKE — 18:00-18:45 — RPM
- beliTRAINING — 18:15-19:00 — COURS 1
- PILATES belinann — 19:00-20:00 — COURS 1
- beliSTEP — 19:00-20:00 — COURS 2
- LesMills BODYPUMP — 20:15-21:00 — COURS 2

JEUDI

- HathaYOGA belinann — 10:45-12:15 — COURS 2
- beliTRX — 12:30-13:00 — COURS 1
- beliMOBILITÉ — 13:00-13:30 — COURS 1
- beliTRAINING — 18:00-18:45 — COURS 1
- LesMills BODYJAM — 18:30-19:30 — COURS 2
- beliCAF (Cuisses Abdos Fessiers) — 18:45-19:30 — COURS 1
- beliHIIT BOXING — 19:30-20:15 — COURS 1
- LesMills BODYPUMP — 19:30-20:30 — COURS 2
- beliBIKE — 19:45-20:30 — RPM

VENDREDI

- HathaYOGA belinann — 09:45-11:15 — COURS 2
- beliBOXE — 11:30-12:15 — COURS 1
- LesMills RPM — 11:30-12:15 — RPM
- LesMills BODYPUMP — 12:30-13:00 — COURS 2
- LesMills CORE — 13:00-13:30 — COURS 2
- beliTRAINING — 17:30-18:15 — COURS 1
- LesMills RPM — 17:45-18:30 — RPM
- PILATES belinann — 18:15-19:15 — COURS 2
- beliABDOS FESSIERS — 18:30-19:00 — COURS 1
- beliSTRETCH — 19:00-19:30 — COURS 1
- YOGAdoux belinann — 19:15-20:30 — COURS 2

SAMEDI

- LesMills BODYPUMP — 09:30-10:00 — COURS 2
- LesMills CORE — 10:00-10:30 — COURS 2
- beliHIIT BOXING — 10:00-10:45 — COURS 1
- LesMills RPM — 11:00-11:45 — RPM
- LesMills BODYJAM — 11:00-12:00 — COURS 2
- beliCAF (Cuisses Abdos Fessiers) — 12:00-12:45 — COURS 1
- LesMills BODYBALANCE — 12:00-13:00 — COURS 2

DIMANCHE

- Vinyasa YOGA belinann — 09:30-11:00 — COURS 1
- LesMills BODYPUMP — 10:00-11:00 — COURS 2
- LesMills RPM — 11:00-11:45 — RPM
- PILATES belinann — 11:00-12:00 — COURS 1
- LesMills BODYATTACK — 11:00-12:00 — COURS 2
- beliSTRETCH — 12:00-12:30 — COURS 2
- CROSS TRAINING — 12:00-12:45 — COURS 1

LES COURS DONT LES HORAIRES SONT **ROUGES** SONT ACCESSIBLES UNIQUEMENT AVEC UN ABONNEMENT beliPREMIUM OU AVEC NOS CARTES beliPOINTS.

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

beliBOXE · beliHIIT BOXING · CROSS TRAINING · beliTRX · LesMills BODYPUMP · LesMills CORE · beliTRAINING

LEÇON DE SQUASH belinann
TOUS LES MERCREDIS
POUR TOUS LES NIVEAUX

DÉBUTANTS	CONFIRMÉS	INTERMÉDIAIRES
18:00 - 19:00	19:00 - 20:30	20:30 - 22:00

HEURES D'OUVERTURE

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

HORAIRES JOURS FÉRIÉS

Lundi 1er JANVIER *(Jour de l'An)*	**FERMÉ**
Lundi 1er AVRIL *(Lundi de Pâques)*	**8H-13H**
Mercredi 1er MAI *(Fête du Travail)*	**FERMÉ**
Mercredi 8 MAI *(Victoire de 1945)*	**8H-13H**
Jeudi 9 MAI *(Ascension)*	**8H-13H**
Lundi 20 MAI *(Lundi de Pentecôte)*	**8H-13H**

TÉLÉCHARGEZ NOTRE APP !

CLUB CONNECT

Plannings, réservations, actualités, exercices...

Scannez ce QR code pour en savoir +

VERSION 13 11/01/2023

Planning des activités Aqua

CLUB belinann
LE CLUB DE FITNESS D'EXCEPTION

À PARTIR DU 8 JANVIER 2024

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	nagelibre 09:15-10:15	nagelibre 09:15-10:30	nagelibre 09:15-11:30	beli FORME AQUA 09:15-10:00	aquadynamic 09:45-10:30	beli BOXING AQUA 09:15-10:00
	beliPALMING AQUA 09:30-10:15					beliCYCLING AQUA 10:15-11:00
beliTRAINING AQUA 10:15-11:00	beliCYCLING AQUA 10:30-11:15	aquadynamic 10:30-11:15	beliPALMING AQUA 10:30-11:15	beli STRONG AQUA 10:15-11:00	beli BOXING AQUA 10:45-11:30	aquadynamic 11:15-12:00
nagelibre 11:15-13:15	aquadynamic 11:30-12:15	nagelibre 11:15-12:30	beliCYCLING AQUA 11:30-12:15	beliPALMING AQUA 11:15-12:00	beliCYCLING AQUA 11:45-12:30	nagelibre 12:00-12:45
beliPALMING AQUA 11:30-12:15		beliPALMING AQUA 11:30-12:15		nagelibre 11:15-13:15		
	nagelibre 12:15-13:15	beliTRAINING AQUA 12:30-13:15	aquadynamic 12:30-13:15			
nagelibre 16:00-18:00	nagelibre 16:00-18:15	nagelibre 13:15-18:00	nagelibre 16:00-18:15	nagelibre 16:00-18:15	nagelibre 16:30-17:30	
	beliPALMING AQUA 17:30-18:15			beliPALMING AQUA 17:30-18:15		
beliCYCLING AQUA 18:15-19:00	aquadynamic 18:30-19:15	beli STRONG AQUA 18:30-19:15	aquadynamic 18:15-19:00	beli FORME AQUA 18:30-19:15		
beli STRONG AQUA 19:15-20:00	beliTRAINING AQUA 19:30-20:15	beliCYCLING AQUA 19:30-20:15	beliCYCLING AQUA 19:15-20:00	nagelibre 19:15-20:00		
beliPALMING AQUA 20:15-21:00	nagelibre 20:15-21:30	nagelibre 20:15-21:30	beliPALMING AQUA 20:15-21:00			
nagelibre 20:15-21:30			nagelibre 20:15-21:30			

MERCI D'ARRIVER 10MN AVANT LE DÉBUT DE CES COURS POUR INSTALLER VOTRE MATÉRIEL :
beliCYCLING AQUA
beliTRAINING AQUA

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

RÉSERVATION OBLIGATOIRE SUR CLUB CONNECT

VERSION 1.4 15/03/2024

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.

beliBIKE — 675 CAL — 45'
Cours de vélo Freestyle.
L'arme fatale pour éliminer les kilos superflus !
Tonifie et affine le bas du corps. Améliore l'endurance.

PREMIUM **beliBOXE** — 650 CAL — 45'
Forgez-vous un mental de boxeur grâce à des entraînements basés sur les fondamentaux de la boxe.
Améliore la coordination, la concentration et la confiance.

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.

CARDIO DANSE belinann — 500 CAL — 45'
Amusez-vous avec cet entraînement torride et dansez sur des rythmes endiablés. Libérez-vous !
Améliore la coordination et la condition physique.

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 **beliHIIT 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.

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 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.

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 doux belinann**
Le **Yoga Doux** dit Restauratif est un Yin Yoga très doux pour bien terminer la semaine, déposer les tensions & les fatigues.

PREMIUM **YOGA flow belinann**
Le **Yoga Flow** est un cours de relaxation basé sur la respiration, la concentration, la méditation et le travail des postures.

PREMIUM **Hatha YOGA belinann**
Le **Hatha Yoga** est un cours de Yoga traditionnel comprenant des postures statiques ou dynamiques tenues + ou - longtemps.

PREMIUM **Vinyasa YOGA belinann**
Le **Yoga Vinyasa** est une pratique dynamique & fluide combinant respiration consciente et mouvements synchronisés.

60' et 90'
Apportent une sensation de bien-être et de détente.

beliSTRETCH — 90 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.

NOUVEAU **beliMOBILITÉ** — 150 CAL — 30'
Nouveau cours accessible à tous alliant auto-massage, étirements actifs et exercices de souplesse.
Assouplit et renforce les mucles profonds. Améliore l'équilibre.

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

NOUVEAU **beli STRONG AQUA** — 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.

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 **beliTRAINING AQUA** — 550 CAL — 45'
Circuit training dans l'eau, sur Stand Up Paddle, tapis de course, vélos et/ou trampos/steps.
Améliore souffle endurance. Tonifie les cuisses et fessiers.

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.

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