Planning d'été 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 1ER JUILLET 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
- LesMills BODYBALANCE — 18:15–19:00 — COURS 2
- LesMills RPM — 18:15–19:00 — RPM
- beliTRX — 19:15–20:00 — COURS 1
- POUND — 19:15–20:00 — COURS 2
- LesMills BODYPUMP — 20:15–21:15 — COURS 2

MARDI

- LesMills BODYPUMP — 18:15–18:45 — COURS 2
- beliTRAINING — 18:15–19:00 — COURS 1
- 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 — 10:00–11:30 — COURS 2
- beliTRX — 11:30–12:15 — COURS 1
- beliTRAINING — 12:30–13:15 — COURS 1
- beliBIKE — 18:00–18:45 — RPM
- Vinyasa YOGA belinann — 18:00–19:00 — COURS 2
- 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
- beliCAF (CUISSES ABDOS FESSIERS) — 18:45–19:30 — COURS 1
- LesMills BODYJAM — 18:45–19:45 — COURS 2
- beliHIIT BOXING — 19:45–20:30 — COURS 1
- beliBIKE — 19:45–20:30 — RPM

VENDREDI

- YOGAflow belinann — 09:45–11:15 — COURS 2
- LesMills RPM — 11:30–12:15 — RPM
- beliBOXE — 11:30–12:30 — COURS 1
- LesMills BODYPUMP — 12:30–13:00 — COURS 2
- LesMills CORE — 13:00–13:30 — COURS 2
- beliTRAINING — 17:30–18:15 — COURS 1
- PILATES belinann — 18:15–19:15 — COURS 2
- beliBIKE — 18:30–19:15 — RPM
- YOGAdoux belinann — 19:15–20:30 — COURS 2
- beliCAF (CUISSES ABDOS FESSIERS) — 19:30–20:15 — COURS 1

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
- 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
- beliTRAINING — 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 · LesMills BODYPUMP · LesMills CORE · beliTRX · 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

Dimanche 14 JUILLET *(Fête nationale)*	**FERMÉ**
Jeudi 15 AOÛT *(Assomption)*	**FERMÉ**

MODIFICATIONS DE PLANNINGS

Ces plannings sont théoriques et susceptibles d'être modifiés en cas d'absence d'un beliCOACH.

Merci de vous référer au planning sur l'application Club Connect, qui est constamment mis à jour.

TÉLÉCHARGEZ NOTRE APP !

CLUB CONNECT

Plannings, réservations, actualités, exercices...

Scannez ce QR code pour en savoir +

VERSION 1.2 22/06/2024

Planning d'été 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 1ER JUILLET 2024

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 09:15-11:15	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			beli STRONG AQUA 10:15-11:00	beli BOXING AQUA 10:45-11:30	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	nage libre 11:00-13:15	beliCYCLING AQUA **11:45-12:30**	aquadynamic 11:15-12:00
nage libre 11:00-12:30	aquadynamic 11:30-12:15	nage libre 11:15-12:30	beliCYCLING AQUA **11:30-12:15**	beliPALMING AQUA 11:15-12:00		nage libre 12:00-12:45
beliPALMING AQUA 11:30-12:15		beliPALMING AQUA 11:30-12:15				
beli FORME AQUA 12:30-13:15	nage libre 12:15-13:15	beliTRAINING AQUA **12:30-13:15**	aquadynamic 12:30-13:15		nage libre 16:30-17:30	
nage libre 16:00-18:00	nage libre 16:00-18:30	nage libre 13:15-18:30	nage libre 16:00-18:15	nage libre 16:00-18:30		
	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**	nage libre 19:15-20:00		
nage libre 20:00-21:30	nage libre 20:15-21:30	nage libre 20:15-21:30	nage libre 20:00-21:30	**LA PISCINE SERA FERMÉE POUR MAINTENANCE** DU LUNDI 5 AU DIMANCHE 18 AOÛT INCLUS		
beliPALMING AQUA 20:15-21:00			beliPALMING AQUA 20:15-21:00			

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** *(jusqu'au samedi 3 Août inclus) :*

beli KIDS AQUA 7-13 ANS
beli KIDS CROSS TITANS 7-13 ANS

RÉSERVATION OBLIGATOIRE SUR CLUB CONNECT

VERSION 1.4 25/06/2024

Cours Fitness

Cardio

beliBOXE — 800 CAL — 60'
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.

LesMills BODYATTACK — 730 CAL — 60'
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.

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

POUND — 700 CAL — 45'
Bougez au son de la musique, en gardant le rythme avec des batons de percussions. Devenez la musique !
Sculpte votre silhouette. Brûle beaucoup de calories.

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.

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.

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' — *Variante :* 30'
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.

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' — *Variante :* 45'
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.

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

beliSTRETCH — 180 CAL — 60'
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.

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

Activités 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.

beliBOXING 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

beliSTRONG 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.

beliFORME 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 utilisant du matériel varié.
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.