

AQUA | POUR LE BIEN-ÊTRE DE TOUS ET POUR VOTRE SÉCURITÉ

Merci de respecter les horaires des cours.

Bonnet de bain obligatoire. Shorts et caleçons interdits.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30 - 10H15	AQUADYNAMIC	NAGE LIBRE	beli TRAINING AQUA	NAGE LIBRE	beli CYCLING AQUA	AQUAWORK	AQUATONUS
10H30 - 11H15	beli TRAINING AQUA	beli PALMING AQUA NAGE LIBRE	AQUADYNAMIC	beli PALMING AQUA NAGE LIBRE	AQUAWORK	AQUADYNAMIC	10H45-11H30 beli CYCLING AQUA
11H30 - 12H15	NAGE LIBRE	AQUADYNAMIC	NAGE LIBRE	AQUATONUS	NAGE LIBRE	beli CYCLING AQUA	11H30-12H30 NAGE LIBRE
12H30 - 13H15	beli PALMING AQUA NAGE LIBRE	beli CYCLING AQUA	NAGE LIBRE	beli CYCLING AQUA	NAGE LIBRE		
15H30 - 18H00	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	beli PALMING DE 17H15 À 18H00 NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	beli PALMING DE 17H15 À 18H00 NAGE LIBRE	beli PALMING DE 15H30 À 16H15 NAGE LIBRE DE 15H30 À 17H30	
18H30 - 19H30	AQUATONUS	beli CYCLING AQUA	AQUADYNAMIC AQUACOMBAT	AQUATONUS	beli CYCLING AQUA		MERCI D'ARRIVER 10 MN AVANT LE DÉBUT DES COURS beliAQUA CYCLING, beliaQUA TRAINING ET beliaQUA CIRCUIT POUR INSTALLER VOTRE MATÉRIEL. Prévoir des chaussons aquatiques pour ne pas glisser pour ces trois cours.
19H45 - 20H30	beli CIRCUIT AQUA	AQUAWORK	beli CYCLING AQUA	beli CIRCUIT AQUA	AQUACOMBAT		+ COURS SUR RÉSERVATION > beliaQUA CYCLING, beliaQUA TRAINING ET beliaQUA CIRCUIT
20H30 - 21H30	NAGE LIBRE beli PALMING DE 20H30 À 21H15	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE beli PALMING DE 20H30 À 21H15	NAGE LIBRE		

AQUADYNAMIC

Améliore la condition physique générale, affine la silhouette, permet de retrouver la forme rapidement et sans risque.

Cours dynamique et énergisant. Entraînement aquatique complet, sans accessoire et sans impact, accessible à tous, quelque soit votre niveau de forme.

AQUACOMBAT

Brûle près de 600 calories! Améliore l'endurance cardio respiratoire, la condition physique et la coordination. Tonifie le haut du corps, les abdos et les cuisses.

Cours à dominante cardio, avec utilisation de gants aquatiques, inspiré des arts martiaux. Idéal pour se défouler et évacuer le stress tout en s'amusant.

AQUAWORK

NOUVEAU

Raffermit et renforce la sangle abdominale. Dessine la silhouette, affine la taille, muscle le corps intégralement. Cours sans impact, accessible à tous. Mariage de la résistance mécanique et aquatique avec rondins en mousse et tubing.

AQUATONUS

NOUVEAU

Tonifie tous vos muscles et la sangle abdominale, améliore la condition physique, permet de retrouver la forme rapidement en toute sécurité. Entraînement ludique et complet. Combiné de l'Aquadynamic et l'Aquawork.

beli PALMING

NOUVEAU

Draîne et tonifie les cuisses, les abdos et les fessiers. Séance dirigée avec palmes, accessible à tous. Idéal pour les personnes qui souhaitent se défouler ou se surpasser.

beli CYCLING

NOUVEAU

Améliore l'endurance, affine les jambes, élimine la cellulite et galbe les fessiers. Augmente le souffle et la dépense de calories.

Cours cardio sur vélo aquatique, accessible à tous. Idéal pour les personnes qui veulent récupérer activement ou celles qui souhaitent se rééduquer en douceur.

beli TRAINING

NOUVEAU

Améliore le souffle et l'endurance. Tonifie les cuisses et les fessiers. Circuit training dans l'eau, sur tapis de course, vélos et tramos/steps.

beli CIRCUIT

NOUVEAU

Améliore le souffle, l'endurance et l'équilibre. Gaine la ceinture abdominale. 4 ateliers: tapis, tramos/steps, haltères/barres et abdos. Travail en profondeur, en résistance et de bon niveau cardio!

ENFANTS

Merci de prévoir une tenue de sport appropriée et une bouteille d'eau.

MERCREDI

DE 3 À 6 ANS
DE 16H00 À 17H00



SALLE COURS 1



S'épanouir tout en s'amusant!
Activité sportive et ludique pour développer les besoins moteurs fondamentaux des jeunes enfants (grimper, tirer, sauter, lancer...). Développement de la confiance en soi et amélioration de la motricité grâce à des activités variées.

SAMEDI

DE 7 À 8 ANS: DE 13H30 À 16H30
DE 9 À 13 ANS: DE 14H30 À 17H30



PISCINE ET SALLES COURS 1 & 2



Apprendre à nager et se dépenser tout en s'amusant!
Activités ludiques en circuits aqua-sports pour développer l'autonomie et la confiance en soi en milieu aquatique.



Se dépenser et s'amuser sur des musiques attrayantes et rythmées!
Activité fun sur des musiques variées et des chorégraphies originales et adaptées, pour développer la créativité, la motricité, la coordination et la mémorisation.



Donner goût à l'effort!
Ateliers sportifs, ludiques et éducatifs pour favoriser le développement des qualités physiques, la coordination, la maîtrise de soi et l'agilité. Jeux d'opposition inspirés des arts martiaux pour apprendre le respect des règles et des autres.

POUR LES 7 - 13 ANS

- Prévoir un maillot et un bonnet de bain ainsi qu'un goûter



belinann
PENSEZ À BIEN
RÉSERVER
VOS CRÉNEAUX À L'ACCUEIL...

Chaussures propres, semelles blanches obligatoires.



belinann
VENEZ VOUS
DÉTENDRE
À L'ÉTAGE À L'ATRIUM...



belinann
AMENEZ VOS
ENFANTS
ET PROFITEZ SEREINEMENT...

L'espace enfants est ouvert tous les jours pour les enfants à partir de 3 ans sous la responsabilité des parents.



PLUS QU'UN CLUB C'EST UN LIEU OÙ NOUS SOUHAITONS VOUS ACCUEILLIR. L'ÂME DU CLUB BELINANN RÉSONNE COMME UN ÉQUILIBRE PARFAIT ENTRE NATURE, PERFORMANCE ET ESPACE, POUR VOUS PROCURER LE PLUS GRAND CONFORT.

DÉDIÉ AU SPORT ET AU BIEN-ÊTRE

DU LUNDI AU VENDREDI DE 09H00 À 22H00

LE SAMEDI DE 09H00 À 18H00 ET LE DIMANCHE DE 09H00 À 13H00

LES MILLS RPM⁺ CARDIO
Brûle 675 calories!
Améliore votre capacité cardio vasculaire, augmente la force et l'endurance.

Programme de cyclisme en salle, pendant lequel vous roulez au rythme d'une musique entraînante.

LES MILLS SPRINT³⁰ + NOUVEAU CARDIO
Brûle 455 calories!
Permet de repousser vos propres limites.

Programme de cyclisme en salle de haute intensité conçu pour mettre votre condition physique à rude épreuve.

LES MILLS BODYATTACK CARDIO
Brûle 675 calories!
Améliore l'agilité et la coordination, la force, l'endurance et la capacité cardio-pulmonaire.

Cours énergique, basé sur l'intervalle training. Un mélange explosif de mouvements athlétiques et d'exercices de renforcement.

LES MILLS BODYCOMBAT CARDIO
Brûle 737 calories!
Tonifie et sculpte, améliore la condition physique et l'endurance.

Inspiré des arts martiaux, ce cours puise dans des disciplines aussi variées que le karaté, la boxe, le taekwondo, le tai chi et le muay thai.

beli TRAINING³⁰ CARDIO
Augmente la force, l'endurance musculaire et cardiovasculaire.

Cours de haute intensité (HIIT) basé sur des mouvements fonctionnels, des méthodes et rythmes d'entraînement variés. Idéal pour booster l'organisme et brûler un maximum de calories.

beli STEP CARDIO
Augmente la capacité cardio vasculaire, l'agilité et la coordination.
Travail cardio sur une plateforme et sur un enchaînement chorégraphié.

LES MILLS BODYPUMP MUSCULAIRE
Brûle 530 calories!
Améliore la force et l'endurance. Tonifie et sculpte.

Cours original avec poids pour le renforcement de tout le corps qui vous pousse à chaque fois au delà de vos limites.

LES MILLS CXWORX³⁰ ABDOS
Brûle 230 calories!
Dessine vos abdos, vos hanches et vos fessiers.

Inspiré du personal training, ce programme est l'ultime solution pour obtenir des abdominaux en béton et des lombaires en acier.

LES MILLS BODYJAM DANSE
Brûle 530 calories!
Brûle des calories, tonifie et sculpte, améliore la coordination.

Cours cardio qui vous initie aux joies de la danse, en toute liberté.

LES MILLS SH'BAM DANSE
Brûle 506 calories!
Brûle des calories, sculpte et tonifie, améliore la coordination.

Amusez-vous avec cet entraînement torride et dansez sur des rythmes endiablés. Libérez-vous!

ZUMBA fitness DANSE
Améliore la capacité cardio-vasculaire, tonifie et brûle des calories.

Cocktail explosif entre danse, fitness et aérobic pratiqué sur des rythmes latinos. Programme ludique et efficace.

beli DANSE DANSE
Cours chorégraphiés autour de 3 univers: danses urbaines, danses caribéennes et danses africaines.

Découvrez chaque mois une nouvelle chorégraphie construite autour de l'univers du mois. Travail progressif sur la technique et la scénique dans une ambiance fun et festive.

LES MILLS BODYBALANCE ZEN
Brûle 390 calories!
Améliore la force, la souplesse de vos articulations et l'amplitude de vos mouvements.

Combinaison de mouvements inspirés du yoga, tai chi et pilates pour acquérir force et flexibilité, centration et calme.

La respiration contrôlée et la concentration plongent votre corps dans un état d'harmonie et d'équilibre et vous apporte une sensation durable de bien-être et de calme.

Yoga YOGA ZEN

Apporte une sensation de bien-être et de détente, améliore l'équilibre entre le corps et l'esprit.

Cours de relaxation basé sur la respiration, la concentration, la méditation et le travail des postures.

PILATES MUSCULAIRE

Renforce les muscles profonds du dos et des abdos, améliore la posture.

Gymnastique douce inspirée du yoga, de la danse et de la gymnastique permettant un rééquilibrage musculaire.

FITNESS | POUR LE BIEN-ÊTRE DE TOUS ET POUR VOTRE SÉCURITÉ

Merci de respecter les horaires des cours.

Tenue correcte et appropriée, serviette et chaussures propres obligatoires.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30		beli STEP		LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS BODYPUMP	PILATES
10H00			LES MILLS CXWORX				
10H30	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS CXWORX	LES MILLS RPM⁺		LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYJAM	LES MILLS BODYATTACK LES MILLS RPM⁺
11H30					ZUMBA fitness	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYPUMP 1 LES MILLS GRIT PLYO 30
12H30	beli STEP	LES MILLS BODYPUMP 30	PILATES	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS CXWORX	LES MILLS SPRINT 30 +	
13H00	LES MILLS SPRINT 30 +	LES MILLS BODYBALANCE 30			LES MILLS GRIT PLYO 30	beli TRAINING DE 14H30 À 15H00 DE 16H00 À 16H45 LES MILLS RPM⁺	

18H30	1 LES MILLS GRIT LES MILLS BODYPUMP 30 CARDIO 30	1 Yoga YOGA	LES MILLS BODYBALANCE LES MILLS SPRINT 30 +	PILATES 30	1 LES MILLS BODYPUMP beli STEP
19H00	1 LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS CXWORX LES MILLS RPM⁺	1 LES MILLS GRIT PLYO 30	1 LES MILLS SPRINT 30 + LES MILLS GRIT STRENGTH 30	
19H30	ZUMBA fitness LES MILLS RPM⁺	1 LES MILLS GRIT STRENGTH 30 LES MILLS BODYJAM	LES MILLS BODYPUMP	1 Yoga YOGA	1 LES MILLS SH'BAM LES MILLS GRIT CARDIO 30
20H30	LES MILLS CXWORX	LES MILLS BODYBALANCE LES MILLS SPRINT 30 +	LES MILLS BODYCOMBAT LES MILLS CXWORX	1 LES MILLS DANSE	LES MILLS BODYBALANCE LES MILLS RPM⁺
21H00	LES MILLS BODYBALANCE 30			LES MILLS CXWORX	

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

RPM, SPRINT > STUDIO RPM
 1 > SALLE COURS 1
 AUTRES COURS > SALLE COURS 2
 Tous les cours sont en salle cours 2 sauf ceux précédés de 1 qui sont en salle cours 1
 + COURS SUR RÉSERVATION > RPM ET SPRINT
 COACHING SUR RÉSERVATION ET EN PETIT GROUPE > GRIT (non compris dans les abonnements)

SMALL GROUP TRAINING

LES MILLS GRIT | PLYO 30
Construit un corps puissant, agile et athlétique.

Utilise un step pour augmenter la puissance, la vitesse et la force des jambes.

Augmente l'endurance musculaire et la résistance. Intensifie votre énergie.

LES MILLS GRIT | **CARDIO** 30
Brûle les graisses et améliore rapidement les capacités athlétiques.

Combine des exercices à impact utilisant les poids du corps. Entraînement explosif!

Scientifiquement reconnu pour obtenir des résultats rapidement.

LES MILLS GRIT | **STRENGTH** 30
Augmente la force et la tonicité musculaire.

Utilise des barres, poids et des steps pour amener votre entraînement au niveau supérieur.

Met votre métabolisme à rude épreuve pour continuer à brûler des graisses plusieurs heures après votre entraînement.

Licence Z-CARD[®] Ltd