

The Belfius Workout : ils savent pourquoi !

C'était il y a sept mois. Des non-sportifs devenaient sportifs. Des déjà sportifs découvraient de nouvelles disciplines. Quelque 700 Belfusiens prenaient possession d'un nouvel espace. Toujours à la Tour Belfius, mais plus vraiment « au travail ». Pour beaucoup, une révélation. Remise en forme globale, meilleur équilibre vie privée - vie professionnelle, rencontre avec des collègues d'autres divisions... La salle de sport made in Belfius ne manque pas d'atouts. Témoignage de quelques adeptes.

ZOOM

temps de lecture
estimé : 7 minutes





Liliane De Lantsheer *(Project Leader ATM & Cash)*

« Jeune, j'étais très sportive. Je pratiquais intensivement la gymnastique acrobatique. Puis j'ai commencé à travailler, et un accident de mobylette a mis un terme à toute ambition sportive. J'ai ensuite eu 3 enfants. Après la naissance de chacun d'entre eux, je me disais que je m'y remettrais une fois que j'aurais du temps. Mais sans réelle volonté, le temps, on ne le trouve jamais.

Quand la salle s'est ouverte, je n'avais plus d'excuse. Malgré une condition physique proche du néant, je suis rapidement redevenue accro. J'ai commencé avec le cycling, le step et le stretching. J'ai redécouvert des muscles dont j'avais oublié l'existence. Désormais, je me rends au Belfius Workout 4 à 5 fois par semaine, et je profite du week-end pour faire un peu de course à pied. Accro, c'est accro !

Au bout de six mois, je me rends compte des nombreux bénéfices du sport sur ma santé. Auparavant, j'avais un rythme cardiaque trop élevé et une tension trop basse. Ce n'est désormais plus le cas. Pour moi, la salle de sport remplace plusieurs médicaments. Avant, le vendredi soir, j'étais épuisée de ma semaine de travail. Plus maintenant.

Si j'ai un conseil à donner ? Ne faites pas la même erreur que moi ! Quand j'entends un collègue ayant de jeunes enfants me dire 'Quand j'aurai le temps', je lui réponds 'Mais tu ne l'auras jamais'. Le temps, il faut le prendre. Je trouve que tout le monde devrait se faire le cadeau de faire du sport. »



Liliane De Lantsheer



Elke Van Hove (comptable)

« Avant l'ouverture du Belfius Workout, je ne pratiquais aucune activité physique. Entre le travail et les enfants, difficile de trouver le temps. Mais avec une telle infrastructure sur mon lieu de travail, je n'ai désormais plus d'excuse ! Je m'y rends quatre fois par semaine le matin, avant de débiter ma journée de travail. Cela me permet d'être disponible pour ma famille le soir. J'ai commencé par marcher sur les tapis de course, puis très vite, j'ai accéléré l'allure, et pour la première fois de

ma vie, je m'apprête à participer aux 5k du Belfius Brussels Marathon ! En plus du cardio, je suis aussi tous les jours un programme de développement musculaire préparé par les coachs.

Ce que le Belfius Workout m'apporte ? Beaucoup de choses ! Tout d'abord, je suis bien plus en forme qu'avant. Parallèlement au sport, j'ai commencé à faire plus attention à ce que je mange, et le tout combiné, j'ai perdu pas moins de 25 kilos. Je me sens en outre beaucoup mieux au bureau. Je suis plus alerte, plus concentrée, et ce, même si je me lève plus tôt que par le passé. Je le recommande vivement ! »



Elke Van Hove

Carl Peeters (développeur chez IT)

« Je suis quelqu'un d'assez sportif. Je pratique ainsi le taekwondo et le fitness depuis de nombreuses années. Je possède aussi un abonnement auprès d'une grande enseigne du monde du fitness, mais je devrais le résilier, car je n'y mets pratiquement plus les pieds. Au Belfius Workout, je suis un programme d'entraînement adapté préparé par un des coachs. J'y ai également découvert les cours collectifs, une nouveauté pour moi. Je participe ainsi régulièrement aux séances de coaching à la zone queenax. Et puis, fidèle à moi-même, je suis régulièrement les cours de taekwondo et de boxe, qui sont fort axés sur la condition et la vitesse de réaction. Le coach est super. Il nous pousse à aller au-delà de nos limites. Quand je sors de là, je suis vidé, mais qu'est-ce que je me sens bien !

Selon moi, le Belfius Workout regorge d'atouts : une accessibilité à toute épreuve, des horaires étendus, mais aussi des cours collectifs d'excellente qualité et adaptés à chacun. Après une séance au Belfius Workout, je me sens mieux pour le reste de ma journée de travail. Je recommande à chacun d'essayer ! »



Carl Peeters



Séverine Bottemanne (*Service Center Communication*)

« J'ai pris goût au sport il y a une dizaine d'années. Il y a environ deux ans, j'ai tout laissé tomber à la suite de problèmes d'ordre privé. L'arrivée du Workout m'a reboostée. Une salle de sport à quelques étages seulement de mon bureau ? Je n'avais plus d'excuse ! J'ai ainsi découvert les séances de coaching à la zone queenax, le body barre et les cours de cuisses-abdos-fessiers. Il m'arrive aussi d'enchaîner cours collectif et exercices en salle, selon un programme d'entraînement concocté par les coachs en fonction de mes ambitions.

Le Belfius Workout me permet de combiner aisément le sport, le travail et mon rôle de maman. Pour moi qui vis seule avec mes deux enfants, c'est l'idéal. Désormais, je me sens mieux au travail, mieux à la maison. Une séance à midi me donne de l'énergie pour tout l'après-midi. La reprise du sport a d'ailleurs entraîné chez moi une véritable prise de conscience pour une reprise en main globale. Diabétique, j'ai ainsi recommencé à faire plus attention à mon alimentation. Six mois plus tard, les résultats sont là, et je n'ai qu'une seule envie : ne plus m'arrêter.

Je recommande à chacun de tester le Belfius Workout. Les installations sont superbes et la salle n'est pas surchargée car les gens se répartissent uniformément entre les différents créneaux horaires. Dès que j'entre dans la salle, je me sens détendue, déconnectée, j'ai l'impression d'arriver dans un autre monde. Les coachs sont très sympas et très attentifs. Ils me poussent à me surpasser et me corrigent lorsque c'est nécessaire, le tout avec une touche d'humour, sans se prendre la tête. »

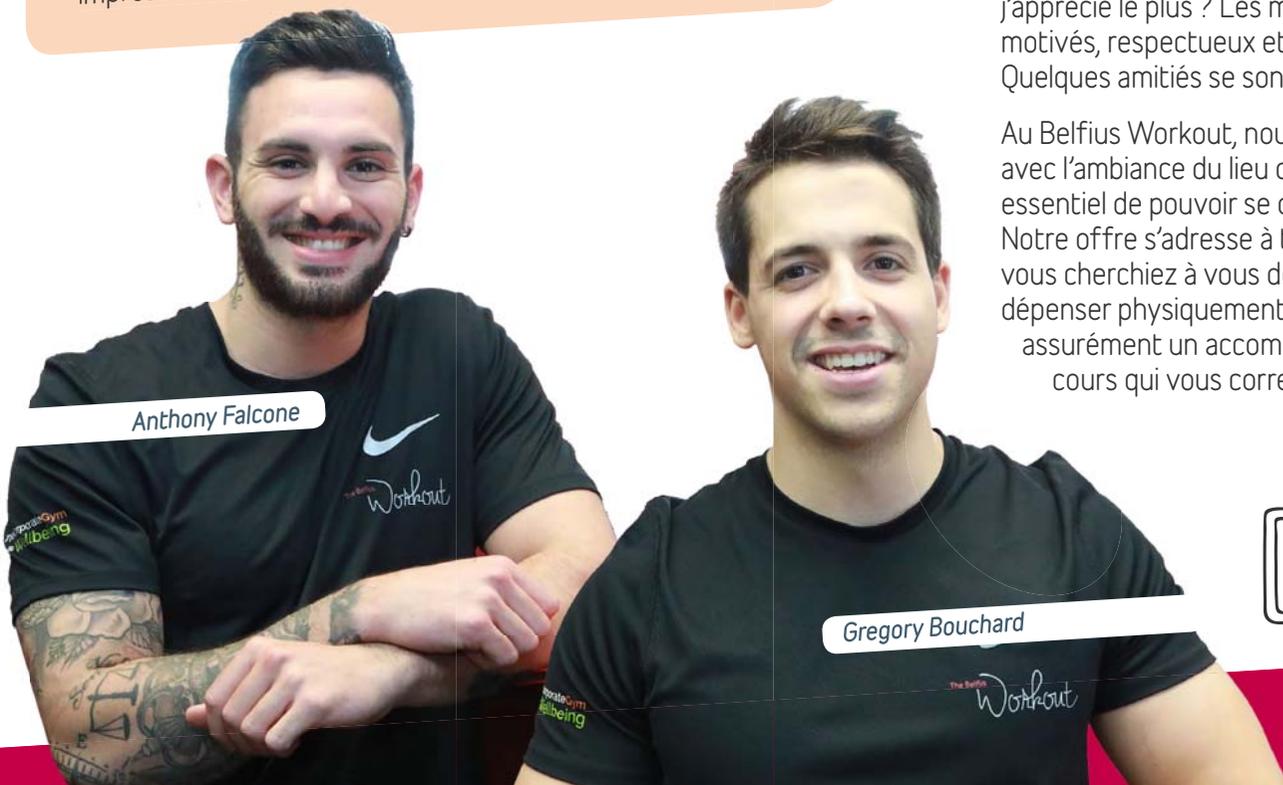


Séverine Bottemanne



La parole aux coaches

Ils s'appellent Gregory, Kevin, Anthony et José-Marie. Ils sont les visages du Belfius Workout. Ceux qui, jour après jour, vous conseillent, vous guident, vous accompagnent, vous aident à être en forme et le rester. A leur tour, ils nous livrent leurs impressions sur sept mois de workout@belfius.



Anthony Falcone

Gregory Bouchard

Gregory

« Ma fonction de coach au Belfius Workout m'apporte beaucoup de satisfaction. Elle me permet de conserver mon style de vie (sportif) tout en partageant ma passion et mes connaissances avec un maximum de monde. Au final, c'est tout ce que je recherchais. Ce que j'apprécie le plus ? Les membres ! Ils sont super motivés, respectueux et de bonne humeur. Quelques amitiés se sont d'ailleurs déjà forgées.

Au Belfius Workout, nous visons à contraster avec l'ambiance du lieu de travail. Car il est essentiel de pouvoir se détendre et se relâcher. Notre offre s'adresse à tous les profils. Que vous cherchiez à vous détendre ou à vous dépenser physiquement, vous trouverez assurément un accompagnement et des cours qui vous correspondent. »



Anthony



« Le rêve de tout coach qui se respecte est d'avoir des membres motivés et des cours collectifs pleins à craquer. Le Belfius Workout a dépassé toutes mes attentes. Les affiliés sont pleins de bonne volonté et d'énergie et une liste d'attente est régulièrement instaurée pour certaines disciplines. Ce que j'aime dans ce métier ? Tout d'abord, ce n'est pas un métier, mais une passion ! Seule réelle exigence à mon sens : il faut toujours être en super forme, physiquement et mentalement, car les membres méritent des cours correctement donnés et motivants.

Au Belfius Workout, nous veillons à proposer une offre de cours accessible à tous. Il n'y a d'ailleurs pas de profil type : certains sont des sportifs aguerris, d'autres ont découvert le sport en même temps que la salle. Certains ont 25 ans, d'autres la soixantaine. Mais qu'à cela ne tienne : nous veillons à nous adapter à chacun. »





Kevin Dams



Kevin

« J'ai été directement séduit par ce projet touchant à un domaine que j'affectionne tout particulièrement. Je n'attendais qu'une chose : l'ouverture de la salle ! Sept mois plus tard, je suis plus que satisfait. L'infrastructure, les cours, les relations avec les membres et mes collègues... tous ces aspects ont dépassé mes attentes. J'ai travaillé dans différents clubs et je peux vous assurer qu'avoir une ambiance de travail comme celle-ci est un pur bonheur. Le fait de travailler dans un cadre unique nous permet d'avoir une certaine proximité avec les membres, ce qui est rarement le cas dans des clubs classiques. Et puis, se lever le matin avec l'envie d'aller travailler, quoi de plus agréable ?

Vous hésitez encore à vous inscrire ? Surtout, ne soyez pas intimidé ! Les cours sont adaptés à tous les niveaux, il n'y a pas de prérequis. Et si vous préférez vous entraîner seul, nous pouvons vous concocter un planning d'entraînement individuel adapté à votre condition et à vos objectifs. Le plus difficile, c'est de faire le pas de se rendre à la salle. La suite, ce n'est que du plaisir ! »

Une suggestion pour un « Zoom » ? Envoyez un mail à content-team@belfius.be.

