

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
4 SEPTEMBRE 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PILATES belinann 10:30-11:15 COURS 2 beli C.A.F. CUISSSES ABDOS FESSIERS 11:30-12:15 COURS 2 LES MILLS RPM 12:30-13:15 RPM	LES MILLS BODYBALANCE 10:00-11:00 COURS 2 LES MILLS BODYPUMP 11:30-12:15 COURS 2 LES MILLS BODYATTACK 12:30-13:00 COURS 2 LES MILLS CORE 13:00-13:30 COURS 2	YOGAflow belinann 09:45-11:15 COURS 2 beli TRX 11:30-12:15 COURS 1 beli TRAINING 12:30-13:15 COURS 1 LEÇON DE SQUASH belinann 17:30-18:30 SQUASH	Hatha YOGA belinann 11:15-12:15 COURS 2 LES MILLS CORE 12:30-13:00 COURS 2 beli STRETCH 13:00-13:30 COURS 2 beli TRX 17:30-18:15 COURS 1 LES MILLS RPM 17:30-18:15 RPM	Hatha YOGA belinann 09:45-11:15 COURS 2 beli BOXE 11:30-12:15 COURS 1 LES MILLS RPM 11:30-12:15 RPM LES MILLS BODYPUMP 12:30-13:00 COURS 2 LES MILLS CORE 13:00-13:30 COURS 2 beli TRX 17:30-18:15 COURS 1 LES MILLS RPM 17:30-18:15 RPM	LES MILLS BODYPUMP 09:30-10:00 COURS 2 LES MILLS CORE 10:00-10:30 COURS 2 beli HIIT BOXING 10:00-10:45 COURS 1 LES MILLS BODYJAM 10:45-11:45 COURS 2 LES MILLS RPM 11:00-11:45 RPM beli C.A.F. CUISSSES ABDOS FESSIERS 12:00-12:45 COURS 1 LES MILLS BODYBALANCE 12:00-13:00 COURS 2	Vinyasa YOGA belinann 09:30-11:00 COURS 1 LES MILLS BODYPUMP 10:00-11:00 COURS 2 LES MILLS RPM 11:00-11:45 RPM LES MILLS BODYATTACK 11:00-11:45 COURS 2 PILATES belinann 11:00-12:00 COURS 1 beli STRETCH 11:45-12:15 COURS 2 CROSS TRAINING 12:00-12:45 COURS 1
beli BOXE 18:15-19:00 COURS 1 LES MILLS BODYBALANCE 18:15-19:00 COURS 2 LES MILLS RPM 18:15-19:00 RPM beli TRX 19:15-20:00 COURS 1 CARDIO DANSE belinann 19:15-20:00 COURS 2 LES MILLS BODYPUMP 20:15-21:15 COURS 2	beli TRAINING 18:15-19:00 COURS 1 LES MILLS BODYPUMP 18:15-18:45 COURS 2 LES MILLS CORE 18:45-19:15 COURS 2 LES MILLS RPM 19:30-20:15 RPM ZUMBA FITNESS 19:30-20:30 COURS 2 beli STRETCH 20:30-21:30 COURS 2	beli TRAINING 18:15-19:00 COURS 1 LES MILLS RPM 18:00-18:45 RPM Vinyasa YOGA belinann 18:00-19:00 COURS 2 beli STEP 19:00-20:00 COURS 1 PILATES belinann 19:00-20:00 COURS 2 LES MILLS BODYPUMP 20:15-21:00 COURS 2	beli TRAINING 18:00-18:45 COURS 1 LES MILLS BODYJAM 18:15-19:15 COURS 2 beli C.A.F. CUISSSES ABDOS FESSIERS 18:45-19:30 COURS 1 beli HIIT BOXING 19:30-20:15 COURS 1 LES MILLS BODYPUMP 19:30-20:30 COURS 2 beli BIKE 19:45-20:30 RPM	beli ABDOS FESSIERS 18:15-18:45 COURS 1 PILATES belinann 18:15-19:15 COURS 2 beli STRETCH 18:45-19:15 COURS 1 YOGA doux belinann 19:15-20:15 COURS 2	<p>LES COURS DONT LES HORAIRES SONT ROUGES SONT ACCESSIBLES UNIQUEMENT AVEC UN ABO NEMENT belipREMIUM OU AVEC NOS CARTES belipPOINTS.</p> <p>MERCI D'ARRIVER 10MN AVANT LE DÉBUT DE CES COURS POUR INSTALLER VOTRE MATÉRIEL :</p> <p>beli BOXE beli HIIT BOXING CROSS TRAINING beli TRX LES MILLS BODYPUMP LES MILLS CORE beli TRAINING</p>	

LES COURS DONT LES HORAIRES SONT ROUGES SONT ACCESSIBLES UNIQUEMENT AVEC UN ABO NEMENT belipREMIUM OU AVEC NOS CARTES belipPOINTS.

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

beli BOXE **beli HIIT BOXING** **CROSS TRAINING**
beli TRX **LES MILLS BODYPUMP** **LES MILLS CORE**
beli TRAINING

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

Consultez et téléchargez nos plannings en ligne :

www.clubbelinann.fr/plannings

TÉLÉCHARGEZ NOTRE APP !

CLUB CONNECT

Plannings, réservations, actualités, exercices...

Scannez ce QR code pour en savoir +



HEURES D'OUVERTURE

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

HORAIRES - JOURS FÉRIÉS

Merc. 1^{er} NOVEMBRE (Toussaint) 8H-13H
Sam. 11 NOVEMBRE (Armistice 1918) 9H-13H
Dim. 24 & Lun. 25 DÉCEMBRE (Noël) FERMÉ
Dim. 31 DÉCEMBRE (Nouvel An) FERMÉ

CHANGEMENTS À PARTIR DU 30 OCTOBRE :

Le **BODYPUMP** du mardi est de 11h30 à 12h15 au lieu de 11h15-12h15.

Le **beliSTEP** du mercredi se termine à 20H00 au lieu de 19h45.

Un nouveau cours de **beliBIKE** remplace le RPM du jeudi soir.

PLANNING DES ACTIVITÉS AQUA

CLUB
belinann
LE CLUB DE FITNESS D'EXCEPTION

À PARTIR DU
4 SEPTEMBRE 2023

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

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

beli CYCLING
beli PADDLE



LEÇON DE **SQUASH**

NOUVEAUTÉ
SEPTEMBRE 2023
LES MERCREDIS
17H30-18H30

Les cours s'adressent avant tout aux débutants qui souhaitent découvrir ce sport mais aussi aux plus aguerris qui souhaitent approfondir leur techniques et découvrir les secrets de ce sport très stratégique.

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.**

beli BOXE
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.**

beli STEP
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.**

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.**

GYM DOUCE
250 CAL 60'

Exercices d'assouplissements, d'étirements, de corps énergétique, 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.**

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.**

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.**

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 **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.