

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
2 JANVIER 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PILATES belinann 10:30-11:15 COURS 2	LES MILLS BODYBALANCE 10:00-11:00 COURS 2	YOGAflow belinann 09:45-11:15 COURS 2	HathaYOGA belinann 10:45-12:15 COURS 2	HathaYOGA belinann 09:45-11:15 COURS 2	LES MILLS BODYPUMP 09:30-10:00 COURS 2	Vinyasa YOGA belinann 09:30-11:00 COURS 1
beli CAFF CUISSES ABDOS FESSIERS 11:30-12:15 COURS 2	LES MILLS RPM 11:30-12:15 RPM	beli TRX 11:30-12:15 COURS 1		beli BOXE 11:30-12:15 COURS 1	beli HIIT BOXING 10:00-10:45 COURS 1	LES MILLS BODYPUMP 10:00-11:00 COURS 2
LES MILLS RPM 12:30-13:15 RPM	LES MILLS BODYATTACK 12:30-13:00 COURS 2	beli TRAINING 12:30-13:15 COURS 1	beli TRX 12:30-13:00 COURS 1	LES MILLS BODYPUMP 12:30-13:00 COURS 2	LES MILLS CORE 10:00-10:30 COURS 2	PILATES belinann 11:00-12:00 COURS 1
	LES MILLS CORE 13:00-13:30 COURS 2		beli MOBILITÉ 13:00-13:30 COURS 1	LES MILLS CORE 13:00-13:30 COURS 2	LES MILLS BODYJAM 11:00-12:00 COURS 2	LES MILLS BODYATTACK 11:00-12:00 COURS 2
			beli TRAINING 17:30-18:15 COURS 1	beli TRAINING 17:30-18:15 COURS 1	LES MILLS RPM 11:00-11:45 RPM	LES MILLS RPM 11:00-11:45 RPM
				LES MILLS RPM 17:45-18:30 RPM	beli CAFF CUISSES ABDOS FESSIERS 12:00-12:45 COURS 1	CROSS TRAINING 12:00-12:45 COURS 1
beli BOXE 18:15-19:00 COURS 1	LES MILLS BODYPUMP 18:15-18:45 COURS 2	Vinyasa YOGA belinann 18:00-19:00 COURS 2	beli TRAINING 18:00-18:45 COURS 1	PILATES belinann 18:15-19:15 COURS 2	LES MILLS BODYBALANCE 12:00-13:00 COURS 2	beli STRETCH 12:00-12:30 COURS 2
LES MILLS BODYBALANCE 18:15-19:00 COURS 2	beli BIKE 18:15-19:00 RPM	beli BIKE 18:00-18:45 RPM	LES MILLS BODYJAM 18:30-19:30 COURS 2	beli ABDOS FESSIERS 18:30-19:00 COURS 1		
LES MILLS RPM 18:15-19:00 RPM	LES MILLS CORE 18:45-19:15 COURS 2	beli TRAINING 18:15-19:00 COURS 1	LES MILLS RPM 18:30-19:15 RPM			
beli TRX 19:15-20:00 COURS 1	beli TRAINING 19:15-20:00 COURS 1	PILATES belinann 19:00-20:00 COURS 1	beli CAFF CUISSES ABDOS FESSIERS 18:45-19:30 COURS 1	beli STRETCH 19:00-19:30 COURS 1		
POUND 19:15-20:00 COURS 2	ZUMBA FITNESS 19:30-20:30 COURS 2	beli STEP 19:00-20:00 COURS 2	beli HIIT BOXING 19:30-20:15 COURS 1	YOGA doux belinann 19:15-20:30 COURS 2		
LES MILLS BODYPUMP 20:15-21:15 COURS 2	LES MILLS RPM 19:30-20:15 RPM	beli BIKE 19:00-20:00 COURS 2	LES MILLS BODYPUMP 19:30-20:30 COURS 2			
	beli STRETCH 20:30-21:30 COURS 2	LES MILLS BODYPUMP 20:15-21:00 COURS 2	beli BIKE 19:45-20:30 RPM			

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

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



LEÇON DE **SQUASH**
TOUS LES MERCREDIS
POUR TOUS LES NIVEAUX

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

TÉLÉCHARGEZ NOTRE APP !



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

Lundi 1^{er} JANVIER (Jour de l'An) **FERMÉ**
Lundi 1^{er} AVRIL (Lundi de Pâques) **8H-13H**
Mercredi 1^{er} 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**

Planning 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
8 JANVIER 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 09:15-11:30	beli FORME AQUA 09:15-10:00	aquadynamic 09:45-10:30	beli BOXING AQUA 09:15-10:00
beli TRAINING AQUA 10:15-11:00	beli PALMING AQUA 09:30-10:15	beli FORME AQUA 10:30-11:15	beli PALMING AQUA 10:30-11:15	beli STRONG AQUA 10:15-11:00	beli BOXING AQUA 10:45-11:30	beli CYCLING AQUA 10:15-11:00
nage libre 11:15-13:15	aquadynamic 11:30-12:15	nage libre 11:15-12:30	beli CYCLING AQUA 11:30-12:15	beli PALMING AQUA 11:15-12:00	beli CYCLING AQUA 11:45-12:30	aquadynamic 11:15-12:00
beli PALMING AQUA 11:30-12:15	nage libre 12:15-13:15	beli PALMING AQUA 11:30-12:15	aquadynamic 12:30-13:15	nage libre 11:15-13:15		nage libre 12:00-12:45
beli FORME AQUA 12:30-13:15	nage libre 16:00-18:15	beli CYCLING AQUA 12:30-13:15	nage libre 16:00-18:15	beli PALMING AQUA 17:30-18:15	nage libre 16:30-17:30	lph Cours de natation Enfants & Adultes 13:00-17:00
nage libre 16:00-18:00	beli PALMING AQUA 17:30-18:15	nage libre 13:15-18:00	nage libre 16:00-18:15	beli PALMING AQUA 17:30-18:15		
beli CYCLING AQUA 18:15-19:00	aquadynamic 18:30-19:15	lph Cours de natation Enfants & Adultes 13:30-18:00	aquadynamic 18:15-19:00	beli PALMING AQUA 17:30-18:15		
beli STRONG AQUA 19:15-20:00	beli FORME AQUA 19:30-20:15	beli STRONG AQUA 18:30-19:15	beli CYCLING AQUA 19:15-20:00	beli FORME AQUA 18:30-19:15		
beli PALMING AQUA 20:15-21:00	nage libre 20:15-21:30	beli CYCLING AQUA 19:30-20:15	beli PALMING AQUA 20:15-21:00	nage libre 19:15-20:00		
nage libre 20:15-21:30		nage libre 20:15-21:30	nage libre 20:15-21:30			

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

beli CYCLING AQUA
beli TRAINING 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

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 BIKE
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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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
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.

beli MOBILITÉ
150 CAL 30'

Nouveau cours accessible à tous alliant auto-massage, étirements actifs et exercices de souplesse. Assouplit et renforce les muscles profonds. Améliore l'équilibre.

Cours Aqua

Cardio

beli CYCLING 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

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

beli PALMING AQUA
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 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.

beli TRAINING AQUA
550 CAL 45'

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

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.