

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

LES COURS DONT LES HORAIRES SONT ROUGES SONT ACCESSIBLES UNIQUEMENT AVEC UN ABONNEMENT 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<sup>er</sup> JANVIER** (Jour de l'An) **FERMÉ**  
**Lundi 1<sup>er</sup> AVRIL** (Lundi de Pâques) **8H-13H**  
**Mercredi 1<sup>er</sup> 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
<b>aquadynamic</b> 09:15-10:00	<b>nage libre</b> 09:15-10:15	<b>nage libre</b> 09:15-10:30	<b>nage libre</b> 09:15-11:30	<b>beli FORME AQUA</b> 09:15-10:00	<b>aquadynamic</b> 09:45-10:30	<b>beli BOXING AQUA</b> 09:15-10:00
<b>beli TRAINING AQUA</b> 10:15-11:00	<b>beli PALMING AQUA</b> 09:30-10:15	<b>beli FORME AQUA</b> 10:30-11:15	<b>beli PALMING AQUA</b> 10:30-11:15	<b>beli STRONG AQUA</b> 10:15-11:00	<b>beli BOXING AQUA</b> 10:45-11:30	<b>beli CYCLING AQUA</b> 10:15-11:00
<b>nage libre</b> 11:15-12:15	<b>aquadynamic</b> 11:30-12:15	<b>nage libre</b> 11:15-12:30	<b>beli CYCLING AQUA</b> 11:30-12:15	<b>beli PALMING AQUA</b> 11:15-12:00	<b>beli CYCLING AQUA</b> 11:45-12:30	<b>aquadynamic</b> 11:15-12:00
<b>beli PALMING AQUA</b> 11:30-12:15	<b>nage libre</b> 12:15-13:15	<b>beli PALMING AQUA</b> 11:30-12:15	<b>aquadynamic</b> 12:30-13:15	<b>nage libre</b> 11:15-13:15		<b>nage libre</b> 12:00-12:45
<b>beli FORME AQUA</b> 12:30-13:15	<b>nage libre</b> 16:00-18:15	<b>beli CYCLING AQUA</b> 12:30-13:15	<b>nage libre</b> 16:00-18:15	<b>beli PALMING AQUA</b> 17:30-18:15	<b>nage libre</b> 16:30-17:30	<b>lph Cours de natation Enfants &amp; Adultes</b> 13:00-17:00
<b>nage libre</b> 16:00-18:00	<b>nage libre</b> 17:30-18:15	<b>nage libre</b> 13:15-18:00	<b>nage libre</b> 16:00-18:15	<b>beli PALMING AQUA</b> 17:30-18:15		
<b>beli CYCLING AQUA</b> 18:15-19:00	<b>aquadynamic</b> 18:30-19:15	<b>lph Cours de natation Enfants &amp; Adultes</b> 13:30-18:00	<b>aquadynamic</b> 18:15-19:00	<b>beli PALMING AQUA</b> 17:30-18:15		
<b>beli STRONG AQUA</b> 19:15-20:00	<b>beli FORME AQUA</b> 19:30-20:15	<b>beli STRONG AQUA</b> 18:30-19:15	<b>beli CYCLING AQUA</b> 19:15-20:00	<b>beli FORME AQUA</b> 18:30-19:15		
<b>beli PALMING AQUA</b> 20:15-21:00	<b>nage libre</b> 20:15-21:30	<b>beli CYCLING AQUA</b> 19:30-20:15	<b>beli PALMING AQUA</b> 20:15-21:00	<b>nage libre</b> 19:15-20:00		
<b>nage libre</b> 20:15-21:30		<b>nage libre</b> 20:15-21:30	<b>nage libre</b> 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.