

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

CLUB
belinann
LE CLUB DE FITNESS D'EXCEPTION

À PARTIR DU
6 JANVIER 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
PILATES belinann 10:30-11:15 COURS 2	LES MILLS BODYBALANCE 10:15-11:15 COURS 2	Hatha YOGA belinann 10:00-11:30 COURS 2	YOGAflow belinann 10:30-12:00 COURS 2	YOGAflow belinann 09:45-11:15 COURS 2	LES MILLS BODYPUMP 09:30-10:00 COURS 2	LES MILLS BODYPUMP 09:30-10:30 COURS 2
beli CAF 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 TRAINING 11:30-12:15 COURS 1	LES MILLS RPM 11:30-12:15 RPM	LES MILLS CORE 10:00-10:30 COURS 2	Vinyasa YOGA belinann 09:45-11:15 COURS 1
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 12:30-13:15 COURS 1	beli BOXE 11:30-12:30 COURS 1	beli STRETCH 10:30-10:45 COURS 2	PILATES belinann 11:15-12:15 COURS 1
beli TRX 18:15-19:00 COURS 1	LES MILLS BODYPUMP 18:15-18:45 COURS 2	beli BIKE 18:00-18:45 RPM	beli TRAINING 18:00-18:45 COURS 1	PILATES belinann 18:15-19:15 COURS 2	LES MILLS BODYCOMBAT 15:00-15:45 COURS 2	
LES MILLS BODYBALANCE 18:15-19:00 COURS 2	beli BIKE 18:15-19:00 RPM	Vinyasa YOGA belinann 18:00-19:00 COURS 2	LES MILLS BODYJAM 18:45-19:30 COURS 1	FITNESS adapté 18:30-19:15 COURS 1	LES MILLS CORE 15:45-16:15 COURS 2	
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	Hatha YOGA belinann 18:45-19:45 COURS 2	beli BIKE 18:30-19:15 RPM	LES MILLS RPM 16:15-17:00 RPM	
LES MILLS BODYCOMBAT 19:15-20:00 COURS 1	beli TRAINING 19:15-20:00 COURS 1	beli STEP 19:00-20:00 COURS 2	beli BIKE 19:00-19:45 RPM	YOGA doux belinann 19:15-20:30 COURS 2		
POUND 19:15-20:00 COURS 2	LES MILLS RPM 19:30-20:15 RPM	PILATES belinann 19:15-20:15 COURS 1	beli HIIT BOXING 19:45-20:30 COURS 1	beli CAF CUISSES ABDOS FESSIERS 19:30-20:15 COURS 1		
LES MILLS RPM 19:15-20:00 RPM	ZUMBA FITNESS 19:30-20:30 COURS 2		beli CAF CUISSES ABDOS FESSIERS 20:00-20:45 COURS 2			
LES MILLS BODYPUMP 20:15-21:00 COURS 2	beli STEP 20:15-21:00 COURS 1	LES MILLS BODYPUMP 20:15-21:00 COURS 2				
	beli STRETCH 20:30-21:30 COURS 2					

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 :

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

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

ENFANTS 4-7 ANS 16:45 - 17:30	DÉBUTANTS 17:45 - 18:45	INTERMÉDIAIRES 18:45 - 19:45
CONFIRMÉS 20:00 - 21:00	EXPERTS 21:00 - 22:00	

HEURES D'OUVERTURE

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

HORAIRES - JOURS FÉRIÉS

Lundi 21 AVRIL (Pâques)	8H-13H
Jeudi 1 ^{ER} MAI (Fête du Travail)	FERMÉ
Jeudi 8 MAI (Armistice 1945)	8H-13H
Jeudi 29 MAI (Ascension)	8H-13H
Lundi 9 JUIN (Pentecôte)	8H-13H

MODIFICATIONS DE PLANNINGS

Ces plannings sont
théoriques et susceptibles
d'être modifiés en cas
d'absence d'un belicoACH.

Merci de vous référer au
planning sur l'application
Club Connect, qui est
constamment mis à jour.

TÉLÉCHARGEZ NOTRE APP !



CLUB CONNECT

Plannings, réservations,
actualités, exercices...

Scannez ce QR code
pour en savoir +



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

6 JANVIER 2025

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 09:15-11:15	beli FORME 09:15-10:00	aquadynamic 09:45-10:30	beli BOXING 09:15-10:00
beli TRAINING 10:15-11:00	beli PALMING 09:30-10:15	beli FORME 10:30-11:15	beli PALMING 10:30-11:15	beli STRONG 10:15-11:00	beli BOXING 10:45-11:30	beli CYCLING 10:15-11:00
nage libre 11:15-12:30	beli CYCLING 10:30-11:15	nage libre 11:30-12:15	beli CYCLING 11:30-12:15	nage libre 11:15-12:15	beli CYCLING 11:45-12:30	aquadynamic 11:15-12:00
beli PALMING 11:30-12:15	aquadynamic 11:30-12:15	beli PALMING 11:30-12:15		beli PALMING 11:15-12:00	nage libre 12:30-13:15	nage libre 12:00-12:45
beli FORME 12:30-13:15	nage libre 12:15-13:15	beli CYCLING 12:30-13:15	aquadynamic 12:30-13:15	beli CYCLING 12:30-13:15		
nage libre 16:00-18:15	nage libre 16:00-18:30	nage libre 13:30-18:00	nage libre 16:00-18:00	nage libre 16:00-18:30	MERCI D'ARRIVER 10MN AVANT LE DÉBUT DE CES COURS POUR INSTALLER VOTRE MATÉRIEL : beli CYCLING beli TRAINING	
beli FORME 18:15-19:00	beli PALMING 17:30-18:15	beli STRONG 18:30-19:15	beli CYCLING 18:15-19:00	beli PALMING 17:30-18:15		
beli STRONG 19:15-20:00	aquadynamic 18:30-19:15	beli STRONG 18:30-19:15	aquadynamic 19:15-20:00	beli FORME 18:30-19:15	Cours enfants BABYGYM Tous les mercredis 16:00 - 17:00 MINI SQUASH Tous les mercredis 16:45 - 17:30 RÉSERVATION OBLIGATOIRE SUR CLUB CONNECT	
beli CYCLING 20:15-21:00	beli TRAINING 19:30-20:15	beli DANCE 19:30-20:15 À PARTIR DU 22 JANVIER 2025	beli PALMING 20:15-21:00	nage libre 19:15-20:00		
nage libre 21:00-21:30	nage libre 20:30-21:30	nage libre 20:30-21:30	nage libre 20:15-21:30			

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

Cours Fitness

Cardio

beli BOXE 800 CAL 60'	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.
LES MILLS BODYATTACK 730 CAL 60' Variantes : 30' 45'	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.
LES MILLS BODYCOMBAT 600 CAL 45'	Cours qui puise dans des disciplines aussi variées que le karaté, la boxe, le taekwondo, le tai chi et le muay thai. Tonifie et améliore la condition physique et l'endurance.
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 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' Variante : 45'	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.

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' Variante : 45'	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.
FITNESS adapte 200 CAL 45'	Exercices de renforcement effectués assis sur une chaise, avec matériel (poids, élastiques...) travaillant chaque zone du corps. Accessible aux personnes à mobilité réduite (handicap, âge...).

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 YOGA flow Hatha YOGA Vinyasa YOGA YOGA adapté	Le Yoga Doux dit Restauratif est un Yin Yoga très doux pour bien terminer la semaine, déposer les tensions & les fatigues. Le Yoga Flow est un cours de relaxation basé sur la respiration, la concentration, la méditation et le travail des postures. Le Hatha Yoga est un cours de Yoga traditionnel comprenant des postures statiques ou dynamiques tenues + ou - longtemps. Le Yoga Vinyasa est une pratique dynamique & fluide combinant respiration consciente et mouvements synchronisés. Le Yoga adapté est pratiqué sur une chaise, accessible à toute personne ayant des difficultés à rester debout (handicap, âge...). Apportent une sensation de bien-être et de détente.
beli STRETCH 180 CAL 60'	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.

Activités 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

beli STRONG 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 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.
beli TRAINING 550 CAL 45'	Circuit training dans l'eau utilisant du matériel varié. Améliore souffle endurance. Tonifie les cuisses et fessiers.

Danse

beli DANCE 550 CAL 45'	Cours similaire à de la Zumba, mais en milieu aquatique pour un effet encore plus stimulant. Tonifie tout le corps. Brûle des calories. Ambiance très festive. À PARTIR DU 22 JANVIER 2025
----------------------------------	--

Les dépenses caloriques sont des valeurs moyennes données à titre indicatif.

PREMIUM Ces cours sont accessibles uniquement avec un abonnement belipREMIUM ou avec nos cartes belipPOINTS.