

Planning des cours fitness

À PARTIR DU
8 SEPTEMBRE 2025

POUR LE BIEN-ÊTRE DE TOUS, MERCI DE RESPECTER TOUTES NOS CONSIGNES
Tenue correcte appropriée aux espaces de cours et chaussures propres obligatoires

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
PILATES belinann 10:15-11:15 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 CUISSSES ABDOS FESSIERS 11:30-12:15 COURS 2	LES MILLS RPM 11:30-12:15 RPM	beli TRX 11:30-12:15 COURS 1	HYROX 11:30-12:15 COURS 1	beli BOXE 11:30-12:30 COURS 1	beli HIIT BOXING 10:00-10:45 COURS 1	Vinyasa YOGA belinann 10:00-11:15 COURS 1
LES MILLS RPM 12:30-13:15 RPM	YOGA adapté belinann 12:15-13:15 COURS 1	FITNESS adapté 11:45-12:30 COURS 2	PILATES belinann 12:00-13:00 COURS 2	LES MILLS RPM 11:30-12:15 RPM	LES MILLS CORE 10:00-10:30 COURS 2	LES MILLS BODYATTACK 10:30-11:30 COURS 2
LES MILLS BODYATTACK 12:30-13:00 COURS 2	LES MILLS CORE 13:00-13:30 COURS 2	beli TRAINING 12:30-13:15 COURS 1	beli TRAINING 12:30-13:15 COURS 1	LES MILLS BODYPUMP 12:30-13:00 COURS 2	beli STRETCH 10:30-10:45 COURS 2	PILATES belinann 11:30-12:30 COURS 1
beli TRX 18:15-19:00 COURS 1	LES MILLS BODYATTACK 12:30-13:00 COURS 2	beli TRAINING 12:30-13:15 COURS 1	beli TRAINING 12:30-13:15 COURS 1	LES MILLS BODYPUMP 12:30-13:00 COURS 2	LES MILLS BODYJAM 11:00-12:00 COURS 2	LES MILLS RPM 11:45-12:30 RPM
LES MILLS BODYBALANCE 18:15-19:00 COURS 2	LES MILLS CORE 13:00-13:30 COURS 2	beli BIKE 18:00-18:45 RPM	beli TRAINING 18:00-18:45 COURS 1	LES MILLS CORE 13:00-13:30 COURS 2	LES MILLS RPM 11:00-11:45 RPM	LES MILLS RPM 11:45-12:30 RPM
LES MILLS RPM 18:15-19:00 RPM	beli TRX 18:15-19:00 COURS 1	Vinyasa YOGA belinann 18:00-19:00 COURS 2	beli TRAINING 18:00-18:45 COURS 1	beli TRAINING 17:30-18:15 COURS 1	HYROX 12:00-12:45 COURS 1	LES MILLS RPM 11:00-11:45 RPM
POUND 19:15-20:00 COURS 1	LES MILLS BODYBALANCE 18:15-19:00 COURS 2	beli BIKE 18:15-19:00 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 RPM 16:00-16:45 RPM
LES MILLS BODYCOMBAT 19:15-20:00 COURS 2	LES MILLS CORE 18:45-19:15 COURS 2	beli TRAINING 18:15-19:00 COURS 1	beli TRAINING 18:00-18:45 COURS 1	HYROX 18:30-19:15 COURS 1	LES MILLS BODYCOMBAT 15:00-15:45 COURS 2	LES MILLS RPM 16:00-16:45 RPM
LES MILLS RPM 19:15-20:00 RPM	beli TRAINING 19:15-20:00 COURS 1	beli STEP intermédiaire 19:00-20:00 COURS 2	PILATES belinann 19:00-19:45 COURS 1	beli BIKE 18:30-19:15 RPM	LES MILLS BODYCOMBAT 15:00-15:45 COURS 2	LES MILLS RPM 16:00-16:45 RPM
HYROX 20:15-21:00 COURS 1	LES MILLS RPM 19:30-20:15 RPM	HYROX 19:15-20:00 COURS 3	LES MILLS BODYJAM 19:00-19:45 COURS 2	YOGA doux belinann 19:15-20:30 COURS 2	LES MILLS BODYCOMBAT 15:00-15:45 COURS 2	LES MILLS RPM 16:00-16:45 RPM
LES MILLS BODYPUMP 20:15-21:00 COURS 2	ZUMBA FITNESS 19:30-20:30 COURS 2	PILATES belinann 19:15-20:15 COURS 1	beli BIKE 19:00-19:45 RPM	beli CAF CUISSSES ABDOS FESSIERS 19:30-20:15 COURS 1	LES MILLS BODYCOMBAT 15:00-15:45 COURS 2	LES MILLS RPM 16:00-16:45 RPM
	beli STEP débutant 20:15-21:00 COURS 1	HYROX 19:15-20:00 COURS 3	beli HIIT BOXING 20:00-20:45 COURS 1		LES MILLS BODYCOMBAT 15:00-15:45 COURS 2	LES MILLS RPM 16:00-16:45 RPM
	beli STRETCH 20:30-21:30 COURS 2	LES MILLS BODYPUMP 20:15-21:00 COURS 2	YOGA doux belinann 20:00-21:00 COURS 2		LES MILLS BODYCOMBAT 15:00-15:45 COURS 2	LES MILLS RPM 16:00-16:45 RPM

LES COURS DONT LES HORAIRES SONT ROUGES SONT ACCESSIBLES UNIQUEMENT AVEC UN ABBONNEMENT 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

ENFANTS 4-7 ANS
17:00 - 17:45

DÉBUTANTS
18:00 - 19:00

INTERMÉDIAIRES
19:00 - 20:00

EXPERTS
20:00 - 21:00

HEURES D'OUVERTURE
LUNDI-VENDREDI 8:00 - 22:00
SAMEDI 9:00 - 18:00
DIMANCHE 9:00 - 13:00

HORAIRES - JOURS FÉRIÉS

Samedi 1^{ER} NOVEMBRE (Toussaint) 8H-13H
Mardi 11 NOVEMBRE (Armistice 1918) 8H-13H
Mercredi 24 DÉCEMBRE (Réveillon Noël) 8H-13H
Jeudi 25 DÉCEMBRE (Noël) FERMÉ
Mercredi 31 DÉCEMBRE (Saint-Sylvestre) 8H-13H
Jeudi 1^{ER} JANVIER (Jour de l'an) FERMÉ

MODIFICATIONS DE PLANNINGS

Ces plannings sont théoriques et susceptibles d'être modifiés en cas d'absence d'un belipCOACH.
Merci de vous référer au planning sur l'application CLUB belinann, qui est constamment mis à jour.

TÉLÉCHARGEZ NOTRE APP

CLUB belinann



Scannez le QR CODE ou recherchez «CLUB belinann» sur les Stores iOS et Android

Télécharger dans l'App Store DISPONIBLE SUR Google Play

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 SEPTEMBRE 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 09:30-10:15	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 10:30-11:15	beli BOXING 10:45-11:30	beli CYCLING 10:15-11:00
nage libre 11:15-12:15	beli CYCLING 10:30-11:15	beli PALMING 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	nage libre 11:30-12:15	aquadynamic 12:30-13:15	beli PALMING 11:30-12:15	nage libre 12:30-13:15	nage libre 12:00-12:45
beli CYCLING 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 16:30-17:30	
nage libre 16:00-18:15	nage libre 16:00-18:15	nage libre 13:30-18:00	nage libre 16:00-18:00	nage libre 16:00-18:15		
beli FORME 18:15-19:00	beli PALMING 17:30-18:15	beli BOXING 18:15-19:00	beli CYCLING 18:15-19:00	beli PALMING 17:30-18:15		
beli STRONG 19:15-20:00	aquadynamic 18:30-19:15	beli CYCLING 19:15-20:00	aquadynamic 19:15-20:00	beli FORME 18:30-19:15		
beli CYCLING 20:15-21:00	beli TRAINING 19:30-20:15	beli PALMING 20:15-21:00	nage libre 20:00-21:30	nage libre 19:15-20:00		
nage libre 21:00-21:30	nage libre 20:30-21:30	nage libre 20:15-21:30	beli PALMING 20:15-21:00	beli PALMING 20:15-21:00		

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

beli CYCLING **beli TRAINING**

Cours enfants

BABYGYM Tous les mercredis
beliKIDS 3-6 ANS 16:00 - 17:00

MINI SQUASH Tous les mercredis
ENFANTS 4-7 ANS 17:00 - 17:45

RÉSERVATION OBLIGATOIRE SUR CLUB CONNECT

LES COURS DONT LES HORAIRES SONT ROUGES SONT ACCESSIBLES UNIQUEMENT AVEC UN ABBONNEMENT belIPREMIUM OU AVEC NOS CARTES belIPOINTS.

Cours Fitness

Cardio

beli BOXE Forgez-vous un mental de boxeur grâce à des entraînements basés sur les fondamentaux de la boxe.
800 CAL 60'

LES MILLS BODYPUMP Cours très énergique et efficace. Un mélange explosif de mouvements athlétiques et d'exercices de renforcement.
730 CAL 60'

LES MILLS RPM Programme de cyclisme en salle, pendant lequel vous roulez au rythme d'une musique entraînante.
675 CAL 45'

beli BIKE Cours de vélo Freestyle. L'arme fatale pour éliminer les kilos superflus !
675 CAL 45'

LES MILLS BODYCOMBAT Cours qui puise dans des disciplines aussi variées que le karaté, la boxe, le taekwondo, le tai chi et le muay thai.
600 CAL 45'

beli STEP Travail cardio sur une plateforme réglable antidérapante sur un enchaînement chorégraphié très motivant.
600 CAL 60'

Danse

POUND Bougez au son de la musique, en gardant le rythme avec des batons de percussions. Devenez la musique !
700 CAL 45'

ZUMBA Cocktail explosif entre danse, fitness et aérobic pratiqué sur des rythmes latinos. Programme ludique et efficace.
700 CAL 60'

LES MILLS BODYJAM Cours cardio qui vous initie aux joies de la danse (Hip Hop, Salsa, Modern Jazz, Techno ...) en toute liberté.
530 CAL 60'

Haute intensité

beli TRAINING Cours en circuit training associant des exercices de cardio et de renforcement.
600 CAL 45'

beli HIIT BOXING Programme de haute intensité repoussant les limites de votre corps en utilisant les mouvements de la boxe.
600 CAL 45'

HYROX Une course dans laquelle vous enchaînez 8 exercices fonctionnels entrecoupés d'1 km de course à pied.
450 CAL 45'

Renforcement musculaire

LES MILLS BODYPUMP Cours original avec poids et barre pour le renforcement de tout le corps qui vous pousse au delà de vos limites.
560 CAL 60'

beli TRX La sangle TRX permet de travailler au poids de corps et ainsi de favoriser le gainage en limitant le risque de blessures.
500 CAL 45'

beli CAF Cours de renforcement musculaire traditionnel.
250 CAL 45'

LES MILLS CORE Inspiré du personal training, ce programme est l'ultime solution pour renforcer les muscles du centre du corps.
230 CAL 30'

PILATES Gymnastique douce inspirée du yoga, de la danse et de la gymnastique permettant un rééquilibrage musculaire.
230 CAL 60'

FITNESS adaptée Exercices de renforcement effectués assis sur une chaise, avec matériel (poids, élastiques...) travaillant chaque zone du corps.
200 CAL 45'

Zen

LES MILLS BODYBALANCE Combinaison de mouvements inspirés du yoga, tai chi et pilates pour acquérir force, flexibilité, concentration et calme.
390 CAL 60'

YOGA doux Le Yoga Doux dit Restauratif est un Yin Yoga très doux pour bien terminer la semaine, déposer les tensions & les fatigues.
60', 75' et 90'

YOGA flow Le Yoga Flow est un cours de relaxation basé sur la respiration, la concentration, la méditation et le travail des postures.
60', 75' et 90'

Hatha YOGA Le Hatha Yoga est un cours de Yoga traditionnel comprenant des postures statiques ou dynamiques tenues + ou - longtemps.
60', 75' et 90'

Vinyasa YOGA Le Yoga Vinyasa est une pratique dynamique & fluide combinant respiration consciente et mouvements synchronisés.
60', 75' et 90'

YOGA adapté Le Yoga adapté est pratiqué sur une chaise, accessible à toute personne ayant des difficultés à rester debout (handicap, âge...)
60', 75' et 90'

beli STRETCH Cours redonnant à vos muscles l'élasticité et l'oxygénation nécessaires pour les garder souples et sans tensions.
180 CAL 60'



Activités Aqua

Cardio

beli CYCLING Cours sur vélo aquatique, accessible à tous. Idéal pour récupérer ou se rééduquer en douceur.
600 CAL 45'

aquadynamic Cours dynamique et énergisant accessible à tous. Entraînement complet, sans accessoire et sans impact.
550 CAL 45'

beli BOXING Cours avec gants aquatiques, inspiré des arts martiaux. Pour se défouler et évacuer le stress en s'amusant.
550 CAL 45'

Renforcement musculaire

beli STRONG Cours sans impact, accessible à tous. Mariage de la résistance mécanique et aquatique avec rondins et tubing.
500 CAL 45'

Renforcement & Cardio

beli PALMING Séance dirigée avec palmes, accessible à tous. Idéal pour les personnes qui souhaitent se défouler ou se surpasser.
600 CAL 45'

beli FORME Cours associant des mouvements cardio et de renforcement musculaire pour sculpter tout votre corps.
600 CAL 45'

beli TRAINING Circuit training dans l'eau utilisant du matériel varié.
550 CAL 45'

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 belIPOINTS.