

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
5 JANVIER 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<div>PILATES belinann</div> <div>10:15-11:15</div> <div>COURS 2</div>	<div>LES MILLS BODYBALANCE</div> <div>10:15-11:15</div> <div>COURS 2</div>	<div>Hatha YOGA belinann</div> <div>10:00-11:30</div> <div>COURS 2</div>	<div>YOGA flow belinann</div> <div>10:30-12:00</div> <div>COURS 2</div>	<div>YOGA flow belinann</div> <div>09:45-11:15</div> <div>COURS 2</div>	<div>LES MILLS BODYPUMP</div> <div>09:30-10:00</div> <div>COURS 2</div>	<div>LES MILLS BODYPUMP</div> <div>09:30-10:30</div> <div>COURS 2</div>
<div>beli CAFF CUISSES ABDOS FESSIERS</div> <div>11:30-12:15</div> <div>COURS 2</div>	<div>LES MILLS RPM</div> <div>11:30-12:15</div> <div>RPM</div>	<div>beli TRX</div> <div>11:30-12:15</div> <div>COURS 1</div>	<div>LES MILLS RPM</div> <div>11:30-12:15</div> <div>RPM</div>	<div>LES MILLS RPM</div> <div>11:30-12:15</div> <div>RPM</div>	<div>LES MILLS CORE</div> <div>10:00-10:30</div> <div>COURS 2</div>	<div>Vinyasa YOGA belinann</div> <div>10:00-11:15</div> <div>COURS 1</div>
<div>LES MILLS RPM</div> <div>12:30-13:15</div> <div>RPM</div>	<div>YOGA adapté belinann</div> <div>12:15-13:15</div> <div>COURS 1</div>	<div>FITNESS adapté</div> <div>11:45-12:30</div> <div>COURS 2</div>	<div>PILATES belinann</div> <div>12:00-13:00</div> <div>COURS 2</div>	<div>LES MILLS BODYPUMP</div> <div>12:30-13:00</div> <div>COURS 2</div>	<div>beli STRETCH</div> <div>10:30-10:45</div> <div>COURS 2</div>	<div>LES MILLS BODYATTACK</div> <div>10:30-11:30</div> <div>COURS 2</div>
<div>beli TRX</div> <div>18:15-19:00</div> <div>COURS 1</div>	<div>LES MILLS BODYATTACK</div> <div>12:30-13:00</div> <div>COURS 2</div>	<div>beli TRAINING</div> <div>12:30-13:15</div> <div>COURS 1</div>	<div>beli TRAINING</div> <div>12:30-13:15</div> <div>COURS 1</div>	<div>LES MILLS BODYPUMP</div> <div>12:30-13:00</div> <div>COURS 2</div>	<div>LES MILLS RPM</div> <div>11:00-11:45</div> <div>RPM</div>	<div>PILATES belinann</div> <div>11:30-12:30</div> <div>COURS 1</div>
<div>LES MILLS BODYBALANCE</div> <div>18:15-19:00</div> <div>COURS 2</div>	<div>LES MILLS CORE</div> <div>13:00-13:30</div> <div>COURS 2</div>	<div>beli BIKE</div> <div>18:00-18:45</div> <div>RPM</div>	<div>beli TRAINING</div> <div>18:00-18:45</div> <div>COURS 1</div>	<div>LES MILLS CORE</div> <div>13:00-13:30</div> <div>COURS 2</div>	<div>LES MILLS BODYJAM</div> <div>11:00-12:00</div> <div>COURS 2</div>	<div>LES MILLS RPM</div> <div>11:45-12:30</div> <div>RPM</div>
<div>LES MILLS RPM</div> <div>18:15-19:00</div> <div>RPM</div>	<div>PILATES belinann</div> <div>18:15-19:00</div> <div>COURS 1</div>	<div>Vinyasa YOGA belinann</div> <div>18:00-19:00</div> <div>COURS 2</div>	<div>beli TRAINING</div> <div>18:00-18:45</div> <div>COURS 1</div>	<div>beli TRAINING</div> <div>17:30-18:15</div> <div>COURS 1</div>	<div>HYROX</div> <div>12:00-12:45</div> <div>COURS 1</div>	<div>LES MILLS RPM</div> <div>11:45-12:30</div> <div>RPM</div>
<div>POUND</div> <div>19:15-20:00</div> <div>COURS 1</div>	<div>LES MILLS BODYPUMP</div> <div>18:15-18:45</div> <div>COURS 2</div>	<div>beli TRAINING</div> <div>18:15-19:00</div> <div>COURS 1</div>	<div>PILATES belinann</div> <div>19:00-19:45</div> <div>COURS 1</div>	<div>PILATES belinann</div> <div>18:15-19:15</div> <div>COURS 2</div>	<div>LES MILLS BODYJAM</div> <div>11:00-12:00</div> <div>COURS 2</div>	<div>LES MILLS BODYBALANCE</div> <div>12:15-13:15</div> <div>COURS 2</div>
<div>LES MILLS BODYCOMBAT</div> <div>19:15-20:00</div> <div>COURS 2</div>	<div>LES MILLS CORE</div> <div>18:45-19:15</div> <div>COURS 2</div>	<div>beli STEP intermédiaire</div> <div>19:00-20:00</div> <div>COURS 2</div>	<div>LES MILLS BODYJAM</div> <div>19:00-19:45</div> <div>COURS 2</div>	<div>HYROX</div> <div>18:30-19:15</div> <div>COURS 1</div>	<div>HYROX</div> <div>12:00-12:45</div> <div>COURS 1</div>	
<div>LES MILLS RPM</div> <div>19:15-20:00</div> <div>RPM</div>	<div>beli TRAINING</div> <div>19:15-20:00</div> <div>COURS 1</div>	<div>HYROX</div> <div>19:15-20:00</div> <div>COURS 3</div>	<div>beli BIKE</div> <div>19:00-19:45</div> <div>RPM</div>	<div>PILATES belinann</div> <div>19:15-19:15</div> <div>COURS 2</div>	<div>HYROX</div> <div>18:30-19:15</div> <div>COURS 1</div>	
<div>LES MILLS RPM</div> <div>19:15-20:00</div> <div>RPM</div>	<div>ZUMBA FITNESS</div> <div>19:30-20:30</div> <div>COURS 2</div>	<div>PILATES belinann</div> <div>19:15-20:15</div> <div>COURS 1</div>	<div>beli HIIT BOXING</div> <div>20:00-20:45</div> <div>COURS 1</div>	<div>beli CAFF CUISSES ABDOS FESSIERS</div> <div>19:30-20:15</div> <div>COURS 1</div>	<div>LES MILLS RPM</div> <div>19:30-20:15</div> <div>RPM</div>	
<div>HYROX</div> <div>20:15-21:00</div> <div>COURS 1</div>	<div>beli STEP débutant</div> <div>20:15-21:00</div> <div>COURS 1</div>	<div>LES MILLS BODYPUMP</div> <div>20:15-21:00</div> <div>COURS 2</div>	<div>YOGA doux belinann</div> <div>20:00-21:00</div> <div>COURS 2</div>			
<div>LES MILLS BODYPUMP</div> <div>20:15-21:00</div> <div>COURS 2</div>	<div>beli STRETCH</div> <div>20:30-21:30</div> <div>COURS 2</div>					

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

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	INTERMÉDIAIRES 19:00 - 20:00	EXPERTS 20:00 - 21:00
----------------------------	---------------------------------	--------------------------



Tous les mercredis
17:00 - 17:45

HEURES D'OUVERTURE

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

HORAIRES - JOURS FÉRIÉS

Lundi 6 AVRIL (Pâques)	8H-13H
Vendredi 1 ^{ER} MAI (Fête du Travail)	FERMÉ
Vendredi 8 MAI (Armistice 1945)	8H-13H
Jeudi 14 MAI (Ascension)	8H-13H
Lundi 25 MAI (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 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



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

5 JANVIER 2026

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

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

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

beli CYCLING **beli TRAINING**

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' 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.
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' Variante : 45'	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.
HYROX 450 CAL 45'	Une course dans laquelle vous enchaînez 8 exercices fonctionnels entrecoupés d'1 km de course à pied. Renforce vitesse, puissance, force, équilibre et agilité.

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	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.
YOGA adapté 60', 75' et 90'	Le Yoga adapté est pratiqué sur une chaise, accessible à toute personne ayant des difficultés à rester debout (handicap, âge...).
beli STRETCH 180 CAL 60' Variante : 15'	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. Draîne 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.

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

PREMIUM

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