

Planning d'été 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
6 JUILLET 2026

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 C.A.F. COURSES ABDOS FESSIERS 11:30-12:15 COURS 2	LES MILLS RPM 11:30-12:15 RPM	beli TRX 11:30-12:15 COURS 1	LES MILLS RPM 11:30-12:15 RPM	HYROX 11:30-12:15 COURS 1	LES MILLS CORE 10:00-10:30 COURS 2	Vinyasa YOGA belinann 10:00-11:15 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 TRAINING 12:30-13:15 COURS 1	LES MILLS RPM 11:30-12:15 RPM	beli HIIT BOXING 10:00-10:45 COURS 1	LES MILLS BODYATTACK 10:30-11:30 COURS 2
LES MILLS CORE 13:00-13:30 COURS 2	PILATES belinann 18:15-19:00 COURS 1	beli BIKE 18:00-18:45 RPM	PILATES belinann 12:00-13:00 COURS 2	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	Vinyasa YOGA belinann 18:00-19:00 COURS 2	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 BODYBALANCE 18:15-19:00 COURS 2	LES MILLS BODYPUMP 18:15-18:45 COURS 2	beli TRAINING 18:15-19:00 COURS 1	beli TRAINING 18:00-18:45 COURS 1	LES MILLS CORE 17:30-18:15 COURS 1	LES MILLS BODYJAM 11:00-12:00 COURS 2	LES MILLS RPM 11:45-12:30 RPM
LES MILLS RPM 18:15-19:00 RPM	LES MILLS CORE 18:45-19:15 COURS 2	beli TRAINING 19:00-20:00 COURS 2	PILATES belinann 19:00-19:45 COURS 1	HYROX 18:30-19:15 COURS 1	LES MILLS BODYPUMP 11:00-12:00 COURS 2	LES MILLS RPM 11:45-12:30 RPM
POUND 19:15-20:00 COURS 1	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	LES MILLS RPM 18:30-19:15 RPM	HYROX 12:00-12:45 COURS 1	LES MILLS BODYBALANCE 12:15-13:15 COURS 2
LES MILLS BODYCOMBAT 19:15-20:00 COURS 2	LES MILLS RPM 19:30-20:15 RPM	HYROX 19:15-20:00 COURS 3	LES MILLS BODYJAM 19:00-19:45 COURS 2	LES MILLS BODYPUMP 19:30-20:15 COURS 1	LES MILLS BODYPUMP 12:15-13:15 COURS 2	
LES MILLS RPM 19:15-20:00 RPM	ZUMBA FITNESS 19:30-20:30 COURS 2	PILATES belinann 19:15-20:15 COURS 1	beli BIKE 19:00-19:45 RPM			
HYROX 20:15-21:00 COURS 1	beli STEP débutant 20:15-21:00 COURS 1	LES MILLS BODYPUMP 20:15-21:00 COURS 2	beli HIIT BOXING 20:00-20:45 COURS 1			
LES MILLS BODYPUMP 20:15-21:00 COURS 2	beli STRETCH 20:30-21:30 COURS 2		YOGAflow belinann 20:00-21:00 COURS 2			

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

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



LEÇON DE **SQUASH**

LEÇONS SUSPENDUES EN ÉTÉ
JUSQU'AU PROCHAIN PLANNING

TÉLÉCHARGEZ NOTRE
APP CLUB belinann

Scannez le QR CODE ou recherchez
«CLUB belinann» sur l'AppStore
ou le Playstore



Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play

HEURES D'OUVERTURE

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

HORAIRES - JOURS FÉRIÉS

Mardi 14 JUILLET FERMÉ
(Fête nationale)
Samedi 15 AOÛT FERMÉ
(Assomption)

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 à jour.

Planning d'été 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 JUILLET 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 16:00-18:30	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	beli PALMING 16:00-18:30	nage libre 16:00-18:30		
beli FORME 18:00-18:45	aquadynamic 18:30-19:15	beli BOXING 18:15-19:00	beli PALMING 16:00-18:30	beli PALMING 17:30-18:15		
beli STRONG 19:00-19:45	beli TRAINING 19:30-20:15	beli CYCLING 19:15-20:00	beli CYCLING 18:15-19:00	beli FORME 18:30-19:15		
beli CYCLING 20:00-20:45	nage libre 20:30-21:30	beli PALMING 20:15-21:00	aquadynamic 19:15-20:00	nage libre 19:15-20:00		
nage libre 21:00-21:30		beli PALMING 20:15-21:30	nage libre 20:00-21:30			
		nage libre 20:15-21:30	beli PALMING 20:15-21:00			

**LA PISCINE SERA FERMÉE
POUR MAINTENANCE
DU SAMEDI 01 AU DIMANCHE 16 AOÛT INCLUS**

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

beli CYCLING **beli TRAINING**

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

Cours Fitness

Cardio

beli BOXE 800 CAL 60' Améliore la coordination, la concentration et la confiance.

LES MILLS BODYATTACK 730 CAL 60' Améliore l'agilité et la coordination, la force et l'endurance.

LES MILLS RPM 675 CAL 45' Améliore la capacité cardio. Augmente la force et l'endurance.

beli BIKE 675 CAL 45' Tonifie et affine le bas du corps. Améliore l'endurance.

LES MILLS BODYCOMBAT 600 CAL 45' Tonifie et améliore la condition physique et l'endurance.

beli STEP 600 CAL 60' Augmente la capacité cardio, l'agilité et la coordination.

Danse

POUND 700 CAL 45' Sculpte votre silhouette. Brûle beaucoup de calories.

ZUMBA 700 CAL 60' Améliore la capacité cardio-vasculaire et brûle des calories.

LES MILLS BODYJAM 530 CAL 60' Brûle des calories. Tonifie et sculpte. Améliore la coordination.

Haute intensité

beli TRAINING 600 CAL 45' Augmente la force, l'endurance musculaire et cardio.

beli HIIT BOXING 600 CAL 45' Améliore la puissance, l'endurance et la coordination.

HYROX 450 CAL 45' Renforce vitesse, puissance, force, équilibre et agilité.

Renforcement musculaire

LES MILLS BODYPUMP 560 CAL 60' Améliore la force et l'endurance. Tonifie et sculpte.

beli TRX 500 CAL 45' Préserve les articulations. Améliore la condition physique.

beli CAF 250 CAL 45' Affine vos cuisses. Renforce vos abdominaux. Galbe vos fessiers.

LES MILLS CORE 230 CAL 30' Dessine vos abdos, votre taille et vos fessiers.

PILATES 230 CAL 60' Renforce les muscles du dos et des abdos. Améliore la posture.

FITNESS adapté 200 CAL 45' Accessible aux personnes à mobilité réduite (handicap, âge...).

Zen

LES MILLS BODYBALANCE 390 CAL 60' 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 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' Améliore la souplesse et la concentration. Relaxe durablement.



Activités Aqua

Cardio

beli CYCLING 600 CAL 45' Améliore l'endurance. Affine les jambes. Élimine la cellulite et galbe les fessiers. Brûle les calories.

aquadynamic 550 CAL 45' Améliore la condition physique. Affine la silhouette. Permet de retrouver la forme rapidement et sans risque.

beli BOXING 550 CAL 45' Améliore l'endurance cardio respiratoire, la coordination et la condition physique.

Renforcement musculaire

beli STRONG 500 CAL 45' Dessine la silhouette. Affine la taille. Muscle tout le corps.

Renforcement & Cardio

beli PALMING 600 CAL 45' Draine et tonifie les cuisses, les abdos et les fessiers.

beli FORME 600 CAL 45' Améliore endurance et force. Sculpte tout le corps.

beli TRAINING 550 CAL 45' 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 belipREMIUM ou avec nos cartes belipPOINTS.