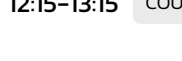


Planning des cours fitness

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
7 SEPTEMBRE 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
PILATES belinann 10:15-11:15COURS 2	LES MILLS BODYBALANCE 10:15-11:15COURS 2	Hatha YOGA belinann 10:00-11:30COURS 2	YOGA flow belinann 10:30-12:00COURS 2	YOGA flow belinann 09:45-11:15COURS 2	LES MILLS BODYPUMP 09:30-10:00COURS 2	LES MILLS BODYPUMP 09:30-10:30COURS 2
beli C.A.F. COURSES ABDOS FESSIERS 11:30-12:15COURS 2	LES MILLS RPM 11:30-12:15RPM	beli TRX 11:30-12:15COURS 1	LES MILLS RPM 11:30-12:15RPM	H Y R O X 11:30-12:15COURS 1	LES MILLS CORE 10:00-10:30COURS 2	Vinyasa YOGA belinann 10:00-11:15COURS 1
LES MILLS RPM 12:30-13:15RPM	YOGA adapté belinann 12:15-13:15COURS 1	FITNESS adapté 11:45-12:30COURS 2	PILATES belinann 12:00-13:00COURS 2	LES MILLS RPM 11:30-12:15RPM	beli HIIT BOXING 10:00-10:45COURS 1	LES MILLS BODYATTACK 10:30-11:30COURS 2
beli TRX 18:15-19:00COURS 1	LES MILLS BODYATTACK 12:30-13:00COURS 2	beli TRAINING 12:30-13:15COURS 1	LES MILLS BODYPUMP 12:30-13:15COURS 1	beli TRAINING 12:30-13:00COURS 2	beli STRETCH 10:30-10:45COURS 2	LES MILLS BODYATTACK 10:30-11:30COURS 2
LES MILLS BODYBALANCE 18:15-19:00COURS 2	LES MILLS CORE 13:00-13:30COURS 2	Vinyasa YOGA belinann 18:00-19:15COURS 2	beli TRAINING 12:30-13:15COURS 1	LES MILLS CORE 13:00-13:30COURS 2	LES MILLS BODYJAM 11:00-12:00COURS 2	PILATES belinann 11:30-12:30COURS 1
LES MILLS RPM 18:15-19:00RPM	PILATES belinann 18:15-19:00COURS 1	beli TRAINING 18:15-19:00COURS 1	beli TRAINING 18:00-18:45COURS 1	beli TRAINING 17:30-18:15COURS 1	LES MILLS RPM 11:00-11:45RPM	PILATES belinann 11:30-12:30COURS 1
POUND 19:15-20:00COURS 1	LES MILLS BODYPUMP 18:15-18:45COURS 2	beli BIKE 18:15-19:00RPM	PILATES belinann 19:00-19:45COURS 1	LES MILLS BODYPUMP 18:30-19:15RPM	LES MILLS RPM 12:00-12:45COURS 1	LES MILLS RPM 11:45-12:30RPM
LES MILLS BODYCOMBAT 19:15-20:00COURS 2	LES MILLS CORE 18:45-19:15COURS 2	PILATES belinann 19:15-20:15COURS 1	LES MILLS BODYJAM 19:00-19:45COURS 2	beli TRAINING 19:15-20:00COURS 1	LES MILLS BODYPUMP 12:15-13:15COURS 2	
LES MILLS RPM 19:15-20:00RPM	beli TRAINING 19:15-20:00COURS 1	beli STEP intermédiaire 19:15-20:15COURS 2	beli BIKE 19:00-19:45RPM	LES MILLS BODYPUMP 19:30-20:15COURS 1		
ZUMBA FITNESS 19:30-20:30COURS 2	H Y R O X 19:15-20:00COURS 3	LES MILLS BODYPUMP 20:00-20:45COURS 1	YOGA doux belinann 19:30-20:30COURS 2			
beli STEP débutant 20:15-21:00COURS 1	YOGA doux belinann 20:00-21:00COURS 2					
H Y R O X 20:15-21:00COURS 1	beli STRETCH 20:30-21:30COURS 2	LES MILLS BODYPUMP 20:15-21:00COURS 2				
LES MILLS BODYPUMP 20:15-21:15COURS 2						

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 :

**LES MILLS BODYPUMP** **LES MILLS CORE**
**beli TRX** **beli TRAINING**
**beli HIIT BOXING** **YOGA Toutes variantes**

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

**MINI SQUASH** 
ENFANTS 4 - 7 ANS
15:45 - 16:30

**ÉCOLE DE SQUASH** 
ENFANTS 7-10 ANS
16:45 - 17:45

TOUS LES MERCREDIS

HEURES D'OUVERTURE

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

HORAIRES - JOURS FÉRIÉS

Dimanche 1^{ER} NOVEMBRE (Toussaint) **9H-13H**
Mercredi 11 NOVEMBRE (Armistice 1918) **8H-13H**
Jeudi 24 DÉCEMBRE (Réveillon Noël) **8H-13H**
Vendredi 25 DÉCEMBRE (Noël) **FERMÉ**
Jeudi 31 DÉCEMBRE (Saint-Sylvestre) **8H-13H**
Vendredi 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 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

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

7 SEPTEMBRE 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	beli CYCLING 10:30-11:15	beli PALMING 11:30-12:15		nage libre 11:15-12:15		aquadynamic 11:15-12:00
beli PALMING 11:30-12:15	aquadynamic 11:30-12:15	nage libre 11:30-12:15	beli CYCLING 11:30-12:15	beli PALMING 11:30-12:15	beli CYCLING 11:45-12:30	
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 12:30-13:15	nage libre 12:00-12:45
nage libre 16:00-18:00	nage libre 16:00-18:30	nage libre 13:30-18:00	nage libre 16:00-18:00	nage libre 16:00-18:30	nage libre 16:30-17:30	
	beli PALMING 17:30-18:15			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	nage libre 20:30-21:30	beli PALMING 20:15-21:00	nage libre 20:00-21:30			
nage libre 21:00-21:30		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

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'
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.