

# Planning des cours fitness

À PARTIR DU  
**2 SEPTEMBRE 2024**

**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
<b>PILATES</b> belinann 10:30-11:15 COURS 2  <b>beli C.A.F.</b> CUISSSES ABDOS FESSIERS 11:30-12:15 COURS 2	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 10:30-11:15 COURS 2  <b>LES MILLS RPM</b> 11:30-12:15 RPM	<b>YOGAflow</b> belinann 10:00-11:30 COURS 2  <b>beli TRX</b> 11:30-12:15 COURS 1	<b>HathaYOGA</b> belinann 10:45-12:15 COURS 2  <b>beli TRAINING</b> 11:30-12:15 COURS 1	<b>YOGAflow</b> belinann 09:45-11:15 COURS 2  <b>LES MILLS RPM</b> 11:30-12:15 RPM  <b>beli BOXE</b> 11:30-12:30 COURS 1	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 09:30-10:00 COURS 2  <b>beli HIIT BOXING</b> 10:00-10:45 COURS 1  <b>LES MILLS CORE</b> 10:00-10:30 COURS 2  <b>LES MILLS RPM</b> 11:00-11:45 RPM  <b>LES MILLS BODYJAM</b> 11:00-12:00 COURS 2  <b>beli C.A.F.</b> CUISSSES ABDOS FESSIERS 12:00-12:45 COURS 1  <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 12:00-13:00 COURS 2	<b>Vinyasa YOGA</b> belinann 09:30-11:00 COURS 1  <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 10:00-11:00 COURS 2  <b>PILATES</b> belinann 11:00-12:00 COURS 1  <b>LES MILLS BODYATTACK</b> 11:00-12:00 COURS 2  <b>LES MILLS RPM</b> 12:00-12:45 RPM
<b>LES MILLS RPM</b> 12:30-13:15 RPM	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 12:30-13:00 COURS 2  <b>LES MILLS CORE</b> 13:00-13:30 COURS 2	<b>beli TRAINING</b> 12:30-13:15 COURS 1	<b>beli TRX</b> 12:30-13:15 COURS 1	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 12:30-13:00 COURS 2  <b>LES MILLS CORE</b> 13:00-13:30 COURS 2	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 14:00-14:45 COURS 2  <b>LES MILLS RPM</b> 15:00-15:45 RPM	
<b>beli TRX</b> 18:15-19:00 COURS 1  <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 18:15-19:00 COURS 2  <b>LES MILLS RPM</b> 18:15-19:00 RPM  <b>POUND</b> 19:15-20:00 COURS 1  <b>LES MILLS BODYATTACK</b> 19:15-20:00 COURS 2  <b>LES MILLS RPM</b> 19:15-20:00 RPM  <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 20:15-21:00 COURS 2	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 18:15-18:45 COURS 2  <b>beli BIKE</b> 18:15-19:00 RPM  <b>LES MILLS CORE</b> 18:45-19:15 COURS 2  <b>beli TRAINING</b> 19:15-20:00 COURS 1  <b>LES MILLS RPM</b> 19:30-20:15 RPM  <b>ZUMBA FITNESS</b> 19:30-20:30 COURS 2  <b>beli STRETCH</b> 20:30-21:30 COURS 2	<b>beli BIKE</b> 18:00-18:45 RPM  <b>Vinyasa YOGA</b> belinann 18:00-19:00 COURS 2  <b>beli TRAINING</b> 18:15-19:00 COURS 1  <b>PILATES</b> belinann 19:00-20:00 COURS 1  <b>beli STEP</b> 19:00-20:00 COURS 2  <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 20:15-21:00 COURS 2	<b>beli TRAINING</b> 18:00-18:45 COURS 1  <b>LES MILLS BODYJAM</b> 18:45-19:30 COURS 2  <b>beli BIKE</b> 19:00-19:45 RPM  <b>beli HIIT BOXING</b> 19:45-20:30 COURS 1  <b>beli C.A.F.</b> CUISSSES ABDOS FESSIERS 20:00-20:45 COURS 2	<b>beli TRAINING</b> 17:30-18:15 COURS 1  <b>PILATES</b> belinann 18:15-19:15 COURS 2  <b>beli BIKE</b> 18:30-19:15 RPM  <b>YOGA doux</b> belinann 19:15-20:30 COURS 2  <b>beli C.A.F.</b> CUISSSES ABDOS FESSIERS 19:30-20:15 COURS 1		

LES COURS DONT LES HORAIRES SONT ROUGES SONT ACCESSIBLES UNIQUEMENT AVEC UN ABO N NEMENT bel iP R E M I U M O U A V E C N O S C A R T E S bel i P O I N T S .

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



  
**LES MILLS BODYPUMP**





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

<b>ENFANTS 4-7 ANS</b> 16:45 - 17:30	<b>DÉBUTANTS</b> 17:45 - 18:45	<b>INTERMÉDIAIRES</b> 18:45 - 19:45
<b>CONFIRMÉS</b> 20:00 - 21:00	<b>EXPERTS</b> 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

**Vend. 1<sup>er</sup> NOVEMBRE (Toussaint)** 8H-13H  
**Lun. 11 NOVEMBRE (Armistice 1918)** 8H-13H  
**Mar. 24 DÉCEMBRE (Réveillon Noël)** 8H-13H  
**Merc. 25 DÉCEMBRE (Noël)** FERMÉ  
**Mar. 31 DÉCEMBRE (Nouvel An)** 8H-13H  
**Merc. 1<sup>er</sup> JANVIER (Jour de l'An)** FERMÉ

## MODIFICATIONS DE PLANNINGS


Ces plannings sont théoriques et susceptibles d'être modifiés en cas d'absence d'un bel i C O A C H .

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

À PARTIR DU  
**2 SEPTEMBRE 2024**

**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 !

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>aquadynamic</b> 09:15-10:00	<b>nage libre</b> 09:15-10:15	<b>nage libre</b> 09:15-10:30	<b>nage libre</b> 09:15-11:15	<b>beli FORME</b> 09:15-10:00	<b>aquadynamic</b> 09:45-10:30	<b>beli BOXING</b> 09:15-10:00
<b>beli TRAINING</b> 10:15-11:00	<b>beli PALMING</b> 09:30-10:15	<b>aquadynamic</b> 10:30-11:15	<b>beli PALMING</b> 10:30-11:15	<b>beli STRONG</b> 10:15-11:00	<b>beli BOXING</b> 10:45-11:30	<b>beli CYCLING</b> 10:15-11:00
<b>nage libre</b> 11:15-12:30	<b>aquadynamic</b> 11:30-12:15	<b>beli PALMING</b> 11:30-12:15	<b>beli CYCLING</b> 11:30-12:15	<b>beli PALMING</b> 11:15-12:00	<b>beli CYCLING</b> 11:45-12:30	<b>aquadynamic</b> 11:15-12:00
<b>beli PALMING</b> 11:30-12:15	<b>nage libre</b> 12:15-13:15	<b>beli CYCLING</b> 12:30-13:15	<b>aquadynamic</b> 12:30-13:15	<b>nage libre</b> 11:15-12:15	<b>nage libre</b> 16:30-17:30	<b>nage libre</b> 12:00-12:45
<b>beli FORME</b> 12:30-13:15	<b>nage libre</b> 16:00-17:45	<b>nage libre</b> 13:30-18:30	<b>nage libre</b> 16:00-18:00	<b>beli YOGA</b> 12:30-13:15		
<b>nage libre</b> 16:00-17:45	<b>nage libre</b> 16:00-18:30	<b>nage libre</b> 16:00-18:30	<b>nage libre</b> 16:00-18:30	<b>nage libre</b> 16:00-18:30		
<b>beli YOGA</b> 18:00-18:45	<b>beli PALMING</b> 17:30-18:15	<b>beli STRONG</b> 18:30-19:15	<b>beli CYCLING</b> 18:15-19:00	<b>beli PALMING</b> 17:30-18:15		
<b>beli STRONG</b> 19:00-19:45	<b>aquadynamic</b> 18:30-19:15	<b>beli CYCLING</b> 19:30-20:15	<b>aquadynamic</b> 19:15-20:00	<b>beli FORME</b> 18:30-19:15		
<b>beli CYCLING</b> 20:00-20:45	<b>beli TRAINING</b> 19:30-20:15	<b>beli CYCLING</b> 19:30-20:15	<b>aquadynamic</b> 20:15-21:00	<b>nage libre</b> 19:15-20:00		
<b>nage libre</b> 20:45-21:30	<b>nage libre</b> 20:30-21:30	<b>nage libre</b> 20:30-21:30	<b>beli PALMING</b> 20:15-21:00			
			<b>nage libre</b> 20:15-21:30			

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

**NOUVEAUTÉ SEPTEMBRE 2024**  
LE COURS DE **beli CYCLING** EST DÉSORMAIS ACCESSIBLE À TOUS LES **beli MEMBRES (CLUB & PREMIUM)**.

**Cours enfants**

- BABYGYM** **beli KIDS 3-6 ANS** Tous les mercredis 16:00 - 17:00
- MINI SQUASH** **ENFANTS 4-7 ANS** Tous les mercredis 16:45 - 17:30

RÉSERVATION OBLIGATOIRE SUR CLUB CONNECT

LES COURS DONT LES HORAIRES SONT ROUGES SONT ACCESSIBLES UNIQUEMENT AVEC UN ABBONNEMENT **beli PREMIUM** OU AVEC NOS CARTES **beli POINTS**.

## 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' 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.**

**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' 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' 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' 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.**

### Zen

**LES MILLS BODYBALANCE** 390 CAL 60' 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. **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.**

Ces cours sont accessibles uniquement avec un abonnement **beli PREMIUM** ou avec nos cartes **beli POINTS**. Les cours de Yoga et de Pilates restent inclus dans les abonnements non PREMIUM souscrits avant le 26 mars 2022.

## 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.**

### Zen

**beli YOGA** 200 CAL 45' Presque 50 postures de l'équilibre à pratiquer avec différentes techniques de respiration. **Apporte équilibre, renforcement musculaire, souplesse et bien-être.**

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