

# Planning des cours fitness

À PARTIR DU  
**6 JANVIER 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
<b>PILATES</b> belinann 10:15-11:15 COURS 2	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 10:15-11:15 COURS 2	<b>Hatha YOGA</b> belinann 10:00-11:30 COURS 2	<b>YOGAflow</b> belinann 10:30-12:00 COURS 2	<b>YOGAflow</b> belinann 09:45-11:15 COURS 2	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 09:30-10:00 COURS 2	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 09:30-10:30 COURS 2
<b>beli C.A.F.</b> COURSES ABDOS FESSIERS 11:30-12:15 COURS 2	<b>LES MILLS RPM</b> 11:30-12:15 RPM	<b>beli TRX</b> 11:30-12:15 COURS 1	<b>beli TRAINING</b> 11:30-12:15 COURS 1	<b>LES MILLS RPM</b> 11:30-12:15 RPM	<b>LES MILLS CORE</b> 10:00-10:30 COURS 2	<b>Vinyasa YOGA</b> belinann 09:30-11:00 COURS 1
<b>LES MILLS RPM</b> 12:30-13:15 RPM	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 12:30-13:00 COURS 2	<b>beli TRAINING</b> 12:30-13:15 COURS 1	<b>beli TRX</b> 12:30-13:15 COURS 1	<b>beli BOXE</b> 11:30-12:30 COURS 1	<b>beli HIIT BOXING</b> 10:00-10:45 COURS 1	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 10:30-11:30 COURS 2
<b>beli TRX</b> 18:15-19:00 COURS 1	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 12:30-13:00 COURS 2	<b>PILATES</b> belinann 12:00-13:00 COURS 2	<b>PILATES</b> belinann 12:00-13:00 COURS 2	<b>YOGA adapté</b> belinann 12:30-13:30 COURS 1	<b>beli STRETCH</b> 10:30-10:45 COURS 2	<b>PILATES</b> belinann 11:00-12:00 COURS 1
<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 18:15-19:00 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 RPM</b> 11:00-11:45 RPM	<b>LES MILLS RPM</b> 11:45-12:30 RPM
<b>LES MILLS RPM</b> 18:15-19:00 RPM	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 18:15-18:45 COURS 2	<b>beli BIKE</b> 18:00-18:45 RPM	<b>beli TRAINING</b> 18:00-18:45 COURS 1	<b>LES MILLS CORE</b> 13:00-13:30 COURS 2	<b>LES MILLS BODYJAM</b> 11:00-12:00 COURS 2	
<b>POUND</b> 19:15-20:00 COURS 1	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 18:15-18:45 COURS 2	<b>Vinyasa YOGA</b> belinann 18:00-19:00 COURS 2	<b>beli TRAINING</b> 18:00-19:00 COURS 2	<b>beli TRAINING</b> 17:30-18:15 COURS 1	<b>beli C.A.F.</b> COURSES ABDOS FESSIERS 12:00-12:45 COURS 1	
<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 19:15-20:00 COURS 2	<b>beli BIKE</b> 18:15-19:00 RPM	<b>beli TRAINING</b> 18:15-19:00 COURS 1	<b>Hatha YOGA</b> belinann 18:00-19:00 COURS 2	<b>PILATES</b> belinann 18:15-19:15 COURS 2	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 12:15-13:15 COURS 2	
<b>LES MILLS RPM</b> 19:15-20:00 RPM	<b>LES MILLS CORE</b> 18:45-19:15 COURS 2	<b>beli TRAINING</b> 18:15-19:00 COURS 1	<b>beli BIKE</b> 19:00-19:45 RPM	<b>FITNESS adapté</b> 18:30-19:15 COURS 1	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 15:00-15:45 COURS 2	
<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 20:15-21:00 COURS 2	<b>beli TRAINING</b> 19:15-20:00 COURS 1	<b>beli STEP</b> 19:00-20:00 COURS 2	<b>beli BIKE</b> 19:00-19:45 RPM	<b>beli BIKE</b> 18:30-19:15 RPM	<b>LES MILLS CORE</b> 15:45-16:15 COURS 2	
	<b>LES MILLS RPM</b> 19:30-20:15 RPM	<b>PILATES</b> belinann 19:00-20:00 COURS 1	<b>LES MILLS BODYJAM</b> 19:00-19:45 COURS 2	<b>YOGA doux</b> belinann 19:15-20:30 COURS 2	<b>LES MILLS RPM</b> 16:15-17:00 RPM	
	<b>ZUMBA FITNESS</b> 19:30-20:30 COURS 2	<b>beli TRAINING</b> 19:00-20:00 COURS 1	<b>beli HIIT BOXING</b> 20:00-20:45 COURS 1	<b>beli C.A.F.</b> COURSES ABDOS FESSIERS 19:30-20:15 COURS 1		
	<b>beli STEP</b> 20:15-21:00 COURS 1	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 20:15-21:00 COURS 2	<b>beli C.A.F.</b> COURSES ABDOS FESSIERS 20:00-20:45 COURS 2			
	<b>beli STRETCH</b> 20:30-21:30 COURS 2					

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

<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

<b>LUNDI-VENDREDI</b>	<b>8:00 - 22:00</b>
<b>SAMEDI</b>	<b>9:00 - 18:00</b>
<b>DIMANCHE</b>	<b>9:00 - 13:00</b>

## HORAIRES - JOURS FÉRIÉS

<b>Lundi 21 AVRIL (Pâques)</b>	<b>8H-13H</b>
<b>Jeudi 1<sup>ER</sup> MAI (Fête du Travail)</b>	<b>FERMÉ</b>
<b>Jeudi 8 MAI (Armistice 1945)</b>	<b>8H-13H</b>
<b>Jeudi 29 MAI (Ascension)</b>	<b>8H-13H</b>
<b>Lundi 9 JUIN (Pentecôte)</b>	<b>8H-13H</b>

## 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 Connect, qui est constamment mis à jour.

## TÉLÉCHARGEZ NOTRE APP !



Plannings, réservations, actualités, exercices...

Scannez ce QR code pour en savoir +



# 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  
**6 JANVIER 2025**

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> AQUA 09:15-10:00	<b>aquadynamic</b> 09:45-10:30	<b>beli BOXING</b> AQUA 09:15-10:00
<b>beli TRAINING</b> AQUA 10:15-11:00	<b>beli PALMING</b> AQUA 09:30-10:15	<b>beli FORME</b> AQUA 10:30-11:15	<b>beli PALMING</b> AQUA 10:30-11:15	<b>beli STRONG</b> AQUA 10:15-11:00	<b>beli BOXING</b> AQUA 10:45-11:30	<b>beli CYCLING</b> AQUA 10:15-11:00
<b>nage libre</b> 11:15-12:30	<b>beli CYCLING</b> AQUA 10:30-11:15	<b>nage libre</b> 11:30-12:15	<b>beli CYCLING</b> AQUA 11:30-12:15	<b>nage libre</b> 11:15-12:15	<b>beli CYCLING</b> AQUA 11:45-12:30	<b>aquadynamic</b> 11:15-12:00
<b>beli PALMING</b> AQUA 11:30-12:15	<b>aquadynamic</b> 11:30-12:15	<b>beli PALMING</b> AQUA 11:30-12:15	<b>aquadynamic</b> 12:30-13:15	<b>beli PALMING</b> AQUA 11:15-12:00	<b>nage libre</b> 12:30-13:15	<b>nage libre</b> 12:00-12:45
<b>beli FORME</b> AQUA 12:30-13:15	<b>nage libre</b> 12:15-13:15	<b>beli CYCLING</b> AQUA 12:30-13:15	<b>aquadynamic</b> 16:00-18:00	<b>beli CYCLING</b> AQUA 12:30-13:15	<b>nage libre</b> 16:30-17:30	
<b>nage libre</b> 16:00-18:15	<b>nage libre</b> 16:00-18:30	<b>nage libre</b> 13:30-18:00	<b>nage libre</b> 16:00-18:00	<b>nage libre</b> 16:00-18:30	<b>MERCI D'ARRIVER 10MN AVANT LE DÉBUT DE CES COURS POUR INSTALLER VOTRE MATÉRIEL :</b> <b>beli CYCLING</b> <b>beli TRAINING</b> AQUA   AQUA	
<b>beli FORME</b> AQUA 18:15-19:00	<b>beli PALMING</b> AQUA 17:30-18:15	<b>beli STRONG</b> AQUA 18:30-19:15	<b>beli CYCLING</b> AQUA 18:15-19:00	<b>beli PALMING</b> AQUA 17:30-18:15		
<b>beli STRONG</b> AQUA 19:15-20:00	<b>aquadynamic</b> 18:30-19:15	<b>beli STRONG</b> AQUA 18:30-19:15	<b>aquadynamic</b> 19:15-20:00	<b>beli FORME</b> AQUA 18:30-19:15	<b>Cours enfants</b> <b>BABYGYM</b> Tous les mercredis belikids 3-6 ANS 16:00 - 17:00 <b>MINI SQUASH</b> Tous les mercredis ENFANTS 4-7 ANS 16:45 - 17:30 RÉSERVATION OBLIGATOIRE SUR CLUB CONNECT	
<b>beli CYCLING</b> AQUA 20:15-21:00	<b>beli TRAINING</b> AQUA 19:30-20:15	<b>beli DANCE</b> AQUA 19:30-20:15 À PARTIR DU 22 JANVIER 2025	<b>beli PALMING</b> AQUA 20:15-21:00	<b>nage libre</b> 19:15-20:00		
<b>nage libre</b> 21:00-21:30	<b>nage libre</b> 20:30-21:30	<b>nage libre</b> 20:30-21:30	<b>nage libre</b> 20:15-21:30			

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

## 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.**
- 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' 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.**
- FITNESS adapté** 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' 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** Le Yoga adapté est pratiqué sur une chaise, accessible à toute personne ayant des difficultés à rester debout (handicap, âge...). **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.**

## 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.**

### Danse

- beli DANCE** 550 CAL 45' Cours similaire à de la Zumba, mais en milieu aquatique pour un effet encore plus stimulant. **Tonifie tout le corps. Brûle des calories. Ambiance très festive. À PARTIR DU 22 JANVIER 2025**

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.