

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
PILATES belinann 10:15-11:15COURS 2 beliCAF CUISSES ABDOS FESSIERS 11:30-12:15COURS 2 LES MILLS RPM 12:30-13:15RPM beliTRX 18:15-19:00COURS 1 LES MILLS BODYBALANCE 18:15-19:00COURS 2 LES MILLS RPM 18:15-19:00RPM POUND® 19:15-20:00COURS 1 LES MILLS BODYCOMBAT 19:15-20:00COURS 2 LES MILLS RPM 19:15-20:00RPM LES MILLS BODYPUMP 20:15-21:00COURS 2	LES MILLS BODYBALANCE 10:15-11:15COURS 2 LES MILLS RPM 11:30-12:15RPM LES MILLS BODYATTACK 12:30-13:00COURS 2 LES MILLS CORE 13:00-13:30COURS 2 LES MILLS BODYPUMP 18:15-18:45COURS 2 LES MILLS CORE 18:45-19:15COURS 2 beliTRAINING 19:15-20:00COURS 1 LES MILLS RPM 19:30-20:15RPM ZUMBA® FITNESS 19:30-20:30COURS 2 beliSTEP 20:15-21:00COURS 1 beliSTRETCH 20:30-21:30COURS 2	HathaYOGA belinann 10:00-11:30COURS 2 beliTRX 11:30-12:15COURS 1 FITNESS adapté 11:45-12:30COURS 2 beliTRAINING 12:30-13:15COURS 1 beliBIKE 18:00-18:45RPM VinyasaYOGA belinann 18:00-19:00COURS 2 beliTRAINING 18:15-19:00COURS 1 PILATES belinann 19:00-20:00COURS 1 beliSTEP 19:00-20:00COURS 2 LES MILLS BODYPUMP 20:15-21:00COURS 2	YOGAflow belinann 10:30-12:00COURS 2 beliTRAINING 11:30-12:15COURS 1 PILATES belinann 12:00-13:00COURS 2 beliTRX 12:30-13:15COURS 1 beliTRAINING 18:00-18:45COURS 1 LES MILLS BODYJAM 19:00-19:45COURS 2 beliBIKE 19:00-19:45RPM beliHIIT BOXING 20:00-20:45COURS 1	YOGAflow belinann 09:45-11:15COURS 2 LES MILLS RPM 11:30-12:15RPM beliBOXE 11:30-12:30COURS 1 LES MILLS BODYPUMP 12:30-13:00COURS 2 LES MILLS CORE 13:00-13:30COURS 2 beliTRAINING 17:30-18:15COURS 1 PILATES belinann 18:15-19:15COURS 2 beliBIKE 18:30-19:15RPM YOGA doux belinann 19:15-20:30COURS 2 beliCAF CUISSES ABDOS FESSIERS 19:30-20:15COURS 1

À PARTIR DU
7 JUILLET 2025

Samedi	Dimanche
LES MILLS BODYPUMP 09:30-10:00COURS 2 LES MILLS CORE 10:00-10:30COURS 2 beliHIIT BOXING 10:00-10:45COURS 1 beliSTRETCH 10:30-10:45COURS 2 LES MILLS RPM 11:00-11:45RPM LES MILLS BODYJAM 11:00-12:00COURS 2 beliCAF CUISSES ABDOS FESSIERS 12:00-12:45COURS 1 LES MILLS BODYBALANCE 12:15-13:15COURS 2	LES MILLS BODYPUMP 09:30-10:30COURS 2 VinyasaYOGA belinann 09:30-11:00COURS 1 LES MILLS BODYATTACK 10:30-11:30COURS 2 PILATES belinann 11:00-12:00COURS 1 LES MILLS RPM 11:45-12:30RPM

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

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



TÉLÉCHARGEZ NOTRE NOUVELLE APPLICATION

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

INSTRUCTIONS POUR LA CONNEXION

SI VOUS UTILISIEZ DÉJÀ L'APP CLUB CONNECT :

- ✓ Connectez vous directement en utilisant le même email et mot de passe que pour l'application Club Connect
- ✓ Si vous ne vous souvenez plus de votre mot de passe, cliquez sur « Mot de passe oublié »

SI VOUS N'AVIEZ PAS L'APPLI CLUB CONNECT :

- ✓ Cliquez sur « Créer un nouveau compte » et complétez les infos.
- ✓ Important : utilisez la même adresse e-mail que celle que vous avez utilisée lors de votre inscription au CLUB

HEURES D'OUVERTURE

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

HORAIRES - JOURS FÉRIÉS

Lundi 14 JUILLET (Fête nationale)	FERMÉ
Vendredi 15 AOÛT (Assomption)	FERMÉ

LEÇON DE SQUASH

LEÇONS
SUSPENDUES
EN ÉTÉ
JUSQU'AU
PROCHAIN
PLANNING

MODIFICATIONS DE PLANNINGS

Ces plannings sont théoriques et susceptibles d'être modifiés en cas d'absence d'un bel COACH.

Merci de vous référer au planning sur l'application CLUB belinann, qui est constamment mis à jour.

Planning d'été des activités aqua

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 !

CLUB
belinann
LE CLUB DE FITNESS D'EXCEPTION

À PARTIR DU
7 JUILLET 2025

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 09:15-10:00	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 10:15-11:00	beli BOXING 10:45-11:30	beli CYCLING 10:15-11:00
nage libre 11:15-12:30	aquadynamic 11:30-12:15	beli PALMING 11:30-12:15	beli CYCLING 11:30-12:15	beli PALMING 11:15-12:00	beli CYCLING 11:45-12:30	aquadynamic 11:15-12:00
beli PALMING 11:30-12:15	nage libre 12:15-13:15	nage libre 11:30-12:15	aquadynamic 12:30-13:15	nage libre 11:15-12:15	nage libre 12:30-13:15	nage libre 12:00-12:45
beli FORME 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	LA PISCINE SERA FERMÉE POUR MAINTENANCE DU LUNDI 11 AU DIMANCHE 24 AOÛT INCLUS
nage libre 16:00-18:15	nage libre 17:30-18:15	nage libre 13:30-18:15	nage libre 16:00-18:00	nage libre 16:00-18:30		
beli FORME 18:15-19:00	beli PALMING 17:30-18:15	beli STRONG 18:30-19:15	beli CYCLING 18:15-19:00	beli PALMING 17:30-18:15		
beli STRONG 19:15-20:00	aquadynamic 18:30-19:15	beli DANCE 19:30-20:15	aquadynamic 19:15-20:00	beli FORME 18:30-19:15	MERCI D'ARRIVER 10MN AVANT LE DÉBUT DE CES COURS POUR INSTALLER VOTRE MATÉRIEL : beli CYCLING beli TRAINING	
beli CYCLING 20:15-21:00	nage libre 19:30-20:15	nage libre 19:30-20:15	nage libre 19:15-20:00			
nage libre 21:00-21:30	nage libre 20:30-21:30	nage libre 20:30-21:30	nage libre 20:00-21:30			
		nage libre 20:15-21:00	beli PALMING 20:15-21:00		Cours enfants BABYGYM Tous les mercredis beliKIDS 3-6 ANS 16:00 - 17:00 RÉSERVATION OBLIGATOIRE SUR NOTRE APPLI	
LES COURS DONT LES HORAIRES SONT ROUGES SONT ACCESSIBLES UNIQUEMENT AVEC UN ABONNEMENT beliPREMIUM OU AVEC NOS CARTES beliPOINTS.						

LA PISCINE SERA FERMÉE POUR MAINTENANCE DU LUNDI 11 AU DIMANCHE 24 AOÛT INCLUS

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

Cours enfants
BABYGYM Tous les mercredis
beliKIDS 3-6 ANS **16:00 - 17:00**
RÉSERVATION OBLIGATOIRE SUR NOTRE APPLI

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.

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'
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...).

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.

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.
- 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.

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.

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.

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.