



MoveForm

Cours collectifs fitness



ProtecForm

Espaces & cours
d'entraînements multizones



WaterForm

Cours collectifs aquatiness



KidForm

Multi-activités Kids 6 mois - 13 ans



Détente

Espace relaxation
et récupération après l'effort



Coaching

Service d'entraînement privé

1 club - 6 espaces !

4500 m², différents univers d'activités terrestres et aquatiques, pour un centre forme sport santé de 0 à 99 ans. Le tout, aux Portes du Jura à Montbéliard !



19, rue Maurice Ravel
25200 Montbéliard



Contactez-nous
03 81 90 56 56



Waterform 
www.waterform.fr



Planning
DE COURS

valable à partir du 7 septembre 2020



30 ans
D'EXISTENCE !

Confiance - Expérience - Convivialité - Famille

Waterform
La santé
par le sport

SALLE
FITNESS

29 COURS FITNESS / SEMAINE

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

OUVERTURE à 8h30

9h00	ZUMBA	BODYBALL	AFC 45'	BODYPUMP	BODYBALL	BODYPUMP	
9h30							RPM
10h00	FLEXIBILITY	CARDIOSCULPT	RPM	FLEXIBILITY	STRETCHING	STRETCHING	
12h15	BODYBALL		BODYPUMP				
		FERMETURE de 12H00 à 16h30		FERMETURE de 12H00 à 16h30	FERMETURE de 12H00 à 16h30		FERMETURE à 12h30
16h45			AFC 30'				
17h30	BODYBALL	CROSS TRAINING	BODYBALL	BODYPUMP	CROSS TRAINING		FERMETURE à 17h30
18h30	RPM	BODYPUMP	BODYATTACK	CROSS TRAINING	RPM		
19h30	BODYPUMP	BODYATTACK		ZUMBA	FERMETURE à 20H00		
FERMETURE à 21H00							

SALLE
RPM

48 COURS RPM VIRTUAL / SEMAINE

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

OUVERTURE à 8h30

9h15	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	
10h00	RPM VIRTUAL 45'			RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL 45'	
10h30							RPM VIRTUAL 45'
11h00	RPM VIRTUAL		RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	
11h45	RPM VIRTUAL						RPM VIRTUAL
12h15	RPM VIRTUAL 45'		RPM VIRTUAL 45'			RPM VIRTUAL 45'	
		FERMETURE de 12H00 à 16h30		FERMETURE de 12H00 à 16h30	FERMETURE de 12H00 à 16h30		FERMETURE à 12h30
15h30	RPM VIRTUAL		RPM VIRTUAL			RPM VIRTUAL 45'	
16h30			RPM VIRTUAL			RPM VIRTUAL	
16h45	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL		RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL		FERMETURE à 17h30
17h30	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL		
18h30		RPM VIRTUAL 45'	RPM VIRTUAL 45'	RPM VIRTUAL 45'			
19h30	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL			
20h15	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	FERMETURE à 20H00		
FERMETURE à 21H00							

VOS PLANNINGS PAR SALLES

VALABLES À PARTIR DU 7 SEPTEMBRE 2020

SALLE
AQUA

37 COURS AQUATIQUES / SEMAINE

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

OUVERTURE à 8h30

9h00	GYM	JUMP	BODYSLIM	TRAINING	CYCLING	CYCLING	
10h00	CYCLING	GYM	GYM	WORKOUT	BODYSLIM	POWER	
10h30							GYM
11h00	STRECH'	STRECH'		GYM	GYM	STRECH'	
12h15	CYCLING		GYM			BODYSLIM	
		FERMETURE de 12H00 à 16h30		FERMETURE de 12H00 à 16h30	FERMETURE de 12H00 à 16h30		FERMETURE à 12h30
15h30	GYM		GYM				
16h45	CYCLING				GYM		
17h30		TRAINING		BODYSLIM			FERMETURE à 17h30
17h45			GYM		CYCLING		
18h30	WORKOUT	CYCLING		TRAINING			
18h45			BODYSLIM				
19h30	CYCLING	BOXING		BOXING			
19h45			POWER				FERMETURE à 20H00
FERMETURE à 21H00							



Horaires du club

- Lundi 8H30 - 21H00
- Mardi 8H30 - 12H00 / 16H30 - 21H00
- Mercredi 8H30 - 21H00
- Jeudi 8H30 - 12H00 / 16H30 - 21H00
- Vendredi 8H30 - 12H00 / 16H30 - 20H00
- Samedi 8H30 - 17H30
- Dimanche 8H30 - 12H30

19, rue Maurice Ravel
25200 MontbéliardContactez-nous
03 81 90 56 56Waterform 
www.waterform.fr