



MoveForm

Cours collectifs fitness



ProtecForm

Espaces & cours d'entraînements multizones



WaterForm

Cours collectifs aquafitness



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 DES COURS

MON CLUB MON BOOSTER

Santé

VALABLE À PARTIR DU 6 SEPTEMBRE 2021

#BOUGEZAVECNOUS



COURS COLLECTIFS
FITNESS

ESPACES
CROSS-TRAINING

COURS COLLECTIFS
AQUAFITNESS

ESPACES
RELAXATION

MULTI-ACTIVITÉS
KIDS
6 MOIS-13 ANS

ENTRAÎNEMENTS PRIVÉS
COACHING

1 CLUB - 6 ESPACES - 4500M²

Waterform
La santé par le sport

SALLE
FITNESS

35 COURS FITNESS /SEM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	OUVERTURE 8H30				OUVERTURE 6H45	OUVERTURE 8H30	
9h00	ZUMBA	BODYBALL	AFC 45'	STEP	BODYBALL	BODYPUMP	PUMP
10h00	FLEXIBILITY	CARDIOSCULPT	RPM	FLEXIBILITY	PILATES	STRECHING	RPM
12h15	BODYBALL	AFC 30'	BODYPUMP	CROSS TRAINING MUSCU			
			FERMETURE de 13H30 à 16h30	FERMETURE de 13H30 à 16h30			
16h45		AFC 30'					FERMETURE à 12H30
17h30	BODYBALL	- 17h45 AFC 30' - CROSS TRAINING MUSCU	BODYBALL	BODYPUMP	BODYBALL		
18h30	- BODYATTACK - RPM	BODYPUMP	BODYATTACK	- STEP NEW - CROSS TRAINING MUSCU	CARDIOSCULPT		
19h30	BODYPUMP	STEP NEW		ZUMBA		FERMETURE à 18H00	
	FERMETURE à 21H00				FERMETURE à 20H00		

SALLE
RPM

59 COURS RPM/RPM VIRTUAL /SEM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	OUVERTURE 8H30				OUVERTURE 6H45	OUVERTURE 8H30	
9h15	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL
10h00	RPM VIRTUAL 50'	RPM VIRTUAL 50'	RPM	RPM VIRTUAL 50'	RPM VIRTUAL 50'	RPM VIRTUAL 50'	RPM
11h00	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	
12h00	RPM VIRTUAL 50'	RPM VIRTUAL 50'	RPM VIRTUAL 50'	RPM VIRTUAL 50'	RPM VIRTUAL 50'	RPM VIRTUAL 50'	
				FERMETURE de 13H30 à 16h30	FERMETURE de 13H30 à 16h30		
14h00	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL			RPM VIRTUAL	FERMETURE à 12H30
15h30	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL			RPM VIRTUAL 50'	
16h45	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL		
17h30	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL 50'	RPM VIRTUAL 50'	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL		
18h30	RPM	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL		
19h30	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL		
20h15	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL		FERMETURE à 18H00
	FERMETURE à 21H00				FERMETURE à 20H00		

VOS PLANNINGS PAR SALLES

VALABLES À PARTIR DU 6 SEPTEMBRE 2021

44 COURS AQUATIQUES /SEM

SALLE
AQUA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	OUVERTURE à 8h30				OUVERTURE 6H45	OUVERTURE 8H30	
7h00					CYCLING		
8h00					CYCLING		
9h00	GYM	JUMP	BODYSLIM	TRAINING	BODYSLIM	CYCLING	GYM
10h00	CYCLING	AQUAFUN NEW	GYM	WORKOUT	CYCLING	POWER	POWER
11h00	PILATES	VITALITY		STRETCH PB	GYM	STRETCH à 11h15	
12h15	CYCLING		GYM	JUMP	GYM	BODYSLIM	
				FERMETURE de 13H30 à 16h30	FERMETURE de 13H30 à 16h30		
15h30	GYM		GYM				FERMETURE à 12H30
16h45	CYCLING	GYM		BODYSLIM	WORKOUT		
17h45	BOXING	TRAINING	GYM	BOXING	CYCLING		
18h45	WORKOUT	JUMP	BODYSLIM	TRAINING	AQUAFUN NEW		
19h45		CYCLING	POWER				
	FERMETURE à 21H00				FERMETURE à 20H00		



Horaires du club

- Lundi 8H30 - 21H00
- Mardi 8H30 - 21H00
- Mercredi 8H30 - 21H00
- Jeudi 8H30 - 13H30 / 16H30 - 21H00
- Vendredi 6H45 - 13H30 / 16H30 - 20H00
- Samedi 8H30 - 18H00
- Dimanche 8H30 - 12H30

Waterform
La santé par le sport



19, rue Maurice Ravel
25200 Montbéliard



Contactez-nous
03 81 90 56 56



Waterform www.waterform.fr