



MoveForm

Cours collectifs fitness



ProtecForm

Espaces & cours d'entraînements multizones



WaterForm

Cours collectifs aquafitness



KidForm

Multi-activités Kids 6 mois - 13 ans



Coaching

Service d'entraînement privé

1 CLUB - 5 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.montbeliard
www.waterform.fr



2022, LE SPORT MON BOOSTER SANTÉ

PLANNING DES COURS

VALABLE À PARTIR DU 3 JANVIER 2022



COURS COLLECTIFS
FITNESS

ESPACES
CROSS TRAINING

COURS CO.
AQUAFITNESS

MULTI-ACTIVITES
KIDS

ENTRAÎNEMENTS PRIVÉS
COACHING

1 CLUB | 5 ESPACES | 4500 M²



19, rue Maurice Ravel
25200 Montbéliard



Contactez-nous
03 81 90 56 56



waterform.montbeliard
www.waterform.fr



Waterform
La santé
par le sport

SALLE FITNESS

29 COURS FITNESS /SEM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	OUVERTURE 8H30		OUVERTURE 6H45	OUVERTURE 8H30	OUVERTURE 7H45	OUVERTURE 8H30	
9h00	ZUMBA	BODYBALL	AFC 45'	STEP	BODYBALL	BODYPUMP	RPM
10h00	PILATES	BODYSULPT	RPM	FLEXIBILITY	PILATES	STRECHING	
12h15	BODYBALL		PUMP				
				FERMETURE de 13H30 à 16h30	FERMETURE de 13H30 à 16h30		FERMETURE à 12H15
17h30	BODYBALL	PILATES CROSS TRAINING MUSCU	AFC 45'	BODYPUMP	BODYBALL	FERMETURE à 16H30	
18h30	RPM	BODYPUMP	BODYATTACK	STEP	BODYSULPT		
19h30	BODYPUMP	STEP		ZUMBA		FERMETURE à 20H00	
	FERMETURE à 21H00						

SALLE RPM

59 COURS RPM / RPM VIRTUAL /SEM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	OUVERTURE 8H30		OUVERTURE 6H45	OUVERTURE 8H30	OUVERTURE 7H45	OUVERTURE 8H30	
9h15	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM 9h00
10h00	RPM VIRTUAL 50'	RPM VIRTUAL 50'	RPM	RPM VIRTUAL 50'	RPM VIRTUAL 50'	RPM VIRTUAL 50'	RPM VIRTUAL
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	RPM VIRTUAL	FERMETURE à 12H15
14h00	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL			RPM VIRTUAL 50'	
15h30	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL				
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	FERMETURE à 16H30	
19h30	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL		
20h15	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL		
	FERMETURE à 21H00					FERMETURE à 20H00	

VOS PLANNINGS PAR SALLES

VALABLES À PARTIR DU 3 JANVIER 2022

45 COURS AQUATIQUES /SEM

SALLE AQUA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	OUVERTURE 8H30		OUVERTURE 6H45	OUVERTURE 8H30	OUVERTURE 7H45	OUVERTURE 8H30	
7h00			CYCLING				
8h00			CYCLING		CYCLING		
9h00	GYM	JUMP	BODYSLIM	TRAINING	BODYSLIM	CYCLING	
10h00	CYCLING	AQUAFUN	GYM	WORKOUT	CYCLING	POWER	GYM
11h00	PILATES	VITALITY		STRETCH PB	PILATES	STRETCH à 11h15	POWER
12h15	CYCLING		GYM	CYCLING	GYM	BODYSLIM	
				FERMETURE de 13H30 à 16h30	FERMETURE de 13H30 à 16h30		FERMETURE à 12H15
15h30	GYM		GYM				
16h45	CYCLING	GYM		BODYSLIM	WORKOUT		FERMETURE à 16H30
17h45	BOXING	TRAINING	GYM	BOXING	CYCLING		
18h45	WORKOUT	JUMP	BODYSLIM	TRAINING	AQUAFUN		
19h45		CYCLING	POWER				
	FERMETURE à 21H00					FERMETURE à 20H00	



Horaires du club

- Lundi 8H30 - 21H00
- Mardi 8H30 - 21H00
- Mercredi 6H45 - 21H00
- Jeudi 8H30 - 13H30 / 16H30 - 21H00
- Vendredi 7H45 - 13H30 / 16H30 - 20H00
- Samedi 8H30 - 16H30
- Dimanche 8H30 - 12H15



19, rue Maurice Ravel
25200 Montbéliard



Contactez-nous
03 81 90 56 56



waterform.montbeliard
www.waterform.fr