



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 M<sup>2</sup>, 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



19, rue Maurice Ravel  
25200 Montbéliard



Contactez-nous  
03 81 90 56 56



Waterform    
www.waterform.fr

Waterform<sup>®</sup>  
La santé  
par le sport

# PLANNING

DU 11 JUIL. 2022 AU 4 SEPT. 2022 INCLUS

Mon été  
**FORME  
ET SANTÉ**

4500M<sup>2</sup> / 5 ESPACES / 1 CLUB !

- COURS COLLECTIFS FITNESS
- ESPACES CROSS TRAINING
- COURS COLLECTIFS AQUAFITNESS
- MULTI-ACTIVITÉS KIDS
- ENTRAÎNEMENTS PRIVÉS  
COACHING

# VOS PLANNINGS PAR SALLES

VALABLES À PARTIR DU 11 JUILLET 2022

## 24 COURS FITNESS /SEM

SALLE  
FITNESS

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

## 48 COURS RPM / RPM VIRTUAL /SEM

SALLE  
RPM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	OUVERTURE 8H30		OUVERTURE 7H45	OUVERTURE 8H30	OUVERTURE 7H45	OUVERTURE 8H30	OUVERTURE 8H45
9h15	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM
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		FERMETURE à 13H30	FERMETURE à 12H15
14h00		RPM VIRTUAL					
15h30		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		
19h30	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL		
	FERMETURE à 20H00						

## 35 COURS AQUATIQUES /SEM

SALLE  
AQUA

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



### Horaires du club

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



19, rue Maurice Ravel  
25200 Montbéliard



Contactez-nous  
03 81 90 56 56



waterform.montbeliard  
www.waterform.fr