



MoveForm

Cours collectifs fitness



ProtecForm

Espaces & cours
d'entraînements multizones



WaterForm

Cours collectifs aquatiness



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 !



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	



www.waterform.fr

5 ESPACES

FITNESS
CROSS TRAINING
AQUAFITNESS
ACTIVITÉS KIDS
COACHING



Planning

VALABLE DU 03 JUILLET 2023 AU 03 SEPTEMBRE 2023

cet été, le sport notre booster Santé !

4 500M² - 5 ESPACES - 1 CLUB !

19, rue Maurice Ravel
25200 Montbéliard

03 81 90 56 56

Waterform[®]
La santé
par le sport

www.waterform.fr

SALLE
FITNESS

25 COURS FITNESS /SEM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	OUVERTURE 8H30		OUVERTURE 7H45	OUVERTURE 8H30	OUVERTURE 7H45	OUVERTURE 8H30	OUVERTURE 8H45
9h00	ZUMBA	BODYSULPT	AFC 45'	BODYSULPT	BODYBALL	BODYPUMP	RPM
10h00	PILATES		RPM	STRETCHING	PILATES	STRETCHING	
12h15	BODYBALL		BODYPUMP				
	FERMETURE de 13H30 à 16h30			FERMETURE de 13H30 à 16h30		FERMETURE à 13H30	FERMETURE à 12H15
17h00				PRAMA 30'			
17h45	BODYBALL	PILATES	AFC 45'	BODYPUMP	CROSSTRAINING		
18h45	RPM	BODYPUMP	BODYATTACK	STEP	BODYSULPT		
	FERMETURE à 20H00						

SALLE
RPM

45 COURS RPM / RPM VIRTUAL /SEM

	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 50'
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		
18h45	RPM	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL		
	FERMETURE à 20H00						

VOS PLANNINGS PAR SALLES

VALABLES À PARTIR DU 3 JUILLET 2023

SALLE
AQUA

35 COURS AQUATIQUES /SEM

	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	PILATES	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	POWER	TRAINING			
19h45	FERMETURE à 20H00						