



MoveForm

Cours collectifs fitness



ProtecForm

Espaces & cours d'entraînements multizones



WaterForm

Cours collectifs aquafitness



Kids & Ados

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 !



### Horaires du club

Lundi	8H30 - 13H30	15h00- 21H00
Mardi	8H30 - 13H30	16H30- 21H00
Mercredi	7H45 - 21H00	
Jeudi	8H30 - 13H30	16H30 - 21H00
Vendredi	7H45 - 13H30	16H30 - 20H00
Samedi	8H30 - 16H30	
Dimanche	8H45 - 12H15	

[www.waterform.fr](http://www.waterform.fr)

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

CETTE RENTRÉE, OBJECTIFS

# SPORT ET SANTÉ

**PLANNINGS**  
VALABLES À PARTIR  
DU 4 SEPTEMBRE 2023

NEW ! ECOLE SAUVETAGE AQUATIQUE

COURS COLLECTIFS  
FITNESS

ESPACES  
CROSS TRAINING

COURS COLLECTIFS  
AQUAFITNESS

MULTI-ACTIVITÉS  
KIDS

ENTRAÎNEMENTS PRIVÉS  
COACHING



19, rue Maurice Ravel  
25200 Montbéliard



Contactez-nous  
03 81 90 56 56



[www.waterform.fr](http://www.waterform.fr)

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

VOS PLANNINGS PAR SALLES VALABLES À PARTIR DU 4 SEPTEMBRE 2023

SALLE FITNESS

30 COURS FITNESS /SEM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	OUVERTURE 8H30		OUVERTURE 7H45	OUVERTURE 8H30	OUVERTURE 7H45	OUVERTURE 8H30	OUVERTURE 8H45
9h00	ZUMBA	STEP	AFC 45'	BODYSULPT	BODYBALL	BODYPUMP	AFC 45'
10h00	PILATES	BODYSULPT	RPM	STRETCHING	PILATES	STRETCHING	
12h15	BODYBALL		BODYPUMP		AFC 45'		
	FERMETURE de 13H30 à 15h00	FERMETURE de 13H30 à 16h30		FERMETURE de 13H30 à 16h30			FERMETURE à 12H15
17h00					PRAMA	FERMETURE à 16H30	
17h30	BODYBALL	PILATES	AFC 45'	BODYPUMP			
17h45					CROSS-T		
18h30	RPM	BODYPUMP	BODYATTACK	STEP			
18h45					BODYSULPT		
19h30	BODYPUMP	STEP		ZUMBA			
	FERMETURE à 21H00				FERMETURE à 20H00		

SALLE RPM

52 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 VIRTUAL
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 15h00	FERMETURE de 13H30 à 16h30		FERMETURE de 13H30 à 16h30			FERMETURE à 12H15
14h00						RPM VIRTUAL	
15h00						RPM VIRTUAL 50'	
16h45	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL	FERMETURE à 16H30	
17h30	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL 50'	RPM VIRTUAL 50'	RPM VIRTUAL	RPM VIRTUAL		
18h15	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			
	FERMETURE à 21H00				FERMETURE à 20H00		

SALLE AQUA

41 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	PILATES	STRETCH à 11h15	
12h15	CYCLING	BODYSLIM	GYM	CYCLING	GYM	BODYSLIM	
	FERMETURE de 13H30 à 15h00	FERMETURE de 13H30 à 16h30		FERMETURE de 13H30 à 16h30			FERMETURE à 12H15
15h30	GYM		GYM			FERMETURE à 16H30	
17h30	CYCLING	GYM		BODYSLIM	CYCLING		
18h30	BOXING	TRAINING	BODYSLIM	BOXING	WORKOUT		
19h30	WORKOUT	JUMP	POWER	TRAINING			
	FERMETURE à 21H00				FERMETURE à 20H00		

SALLE CARDIO MUSCU

5 COURS CARDIO MUSCU /SEM • PRÉSENCE D'UN COACH

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	OUVERTURE 8H30		OUVERTURE 7H45	OUVERTURE 8H30	OUVERTURE 7H45	OUVERTURE 8H30	OUVERTURE 8H45
8h45	•		•				
9h50	•	SPORT & SANTÉ	PRAMA	•			
10h50	CROSS SENIORS	•	•	•			
11h45	•	•	•				
	FERMETURE de 13H30 à 15h00	FERMETURE de 13H30 à 16h30		FERMETURE de 13H30 à 16h30			FERMETURE à 12H15
14h45							
15h45							
17h00	•		•	•		PRAMA	FERMETURE à 16H30
17h30	•		•	•			
17h45	•		•	•		CROSS-T	
18h30	•		•	•	•		
19h45	•		•	•			
	FERMETURE à 21H00				FERMETURE à 20H00		