



MoveForm

Cours collectifs fitness



ProtecForm

Espaces & cours d'entraînements multizones



WaterForm

Cours collectifs aquatiness



Kids & Ados

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 FORMÉ SPORT SANTÉ DE 0 À 99 ANS. LE TOUT, AUX PORTES DU JURA À MONTBÉLIARD !



HORAIRES DU CLUB

LUNDI	8H30 - 13H30	16H15 - 20H00
MARDI	8H30 - 13H30	16H30 - 20H00
MERCREDI	8H30 - 13H30	16H15 - 20H00
JEUDI	8H30 - 13H30	16H30 - 20H00
VENDREDI	7H45 - 13H30	16H30 - 20H00
SAMEDI	8H30 - 13H30	
DIMANCHE	8H45 - 12H00	

www.waterform.fr



CET **ÉTÉ**
LE **SPORT**
MON **BOOSTER**
SANTÉ

PLANNINGS

VALIDABLES DU 01/07/24 AU 01/09/24

COURS COLLECTIFS
FITNESS

ESPACES
CROSS TRAINING

COURS COLLECTIFS
AQUAFITNESS

MULTI-ACTIVITÉS
KIDS

ENTRAÎNEMENTS PRIVÉS
COACHING



WATERFORM.FR  

VOS PLANNINGS PAR SALLES

VALABLES DU 01 JUILLET 2024 AU 01 SEPTEMBRE 2024

SALLE
FITNESS

24 COURS FITNESS /SEM

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

SALLE
RPM

41 COURS RPM / RPM VIRTUAL /SEM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	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 VIRTUAL	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 16h15	FERMETURE de 13H30 à 16h30	FERMETURE de 13H30 à 16h15	FERMETURE de 13H30 à 16h30		FERMETURE à 13H30	FERMETURE à 12H00
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 20H00						

SALLE
AQUA

31 COURS AQUATIQUES /SEM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	OUVERTURE 8H30				OUVERTURE 7H45	OUVERTURE 8H30	OUVERTURE 8H45
8h00					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 16h15	FERMETURE de 13H30 à 16h30	FERMETURE de 13H30 à 16h15	FERMETURE de 13H30 à 16h30		FERMETURE à 13H30	FERMETURE à 12H00
16h30	GYM		GYM				
17h30	CYCLING	GYM	BODYSLIM	WORKOUT	BOXING		
18h30	BOXING	TRAINING	CYCLING	BODYSLIM	POWER		
	FERMETURE à 20H00						

HORAIRES DU CLUB

LUNDI	8H30 - 13H30	16H15 - 20H00
MARDI	8H30 - 13H30	16H30 - 20H00
MERCREDI	8H30 - 13H30	16H15 - 20H00
JEUDI	8H30 - 13H30	16H30 - 20H00
VENDREDI	7H45 - 13H30	16H30 - 20H00
SAMEDI	8H30 - 13H30	
DIMANCHE	8H45 - 12H00	