



MoveForm

Cours collectifs fitness



ProtecForm

Espaces & cours d'entraînements multizones



WaterForm

Cours collectifs aquatiness



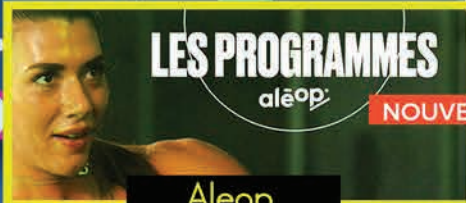
Kids & Ados

Multi-activités Kids 6 mois - 13 ans



Coaching

Service d'entraînement privé



LES PROGRAMMES

aléop

NOUVEAU!

Aleop

L'entraînement le plus coaché de tous les cours collectifs

4500 M² DE 0 À 99 ANS

DIFFÉRENTS UNIVERS D'ACTIVITÉS TERRESTRES ET AQUATIQUES, POUR UN CENTRE FORME SPORT SANTÉ LE TOUT, AUX PORTES DU JURA À MONTBÉLIARD !



HORAIRES DU CLUB

LUNDI	8H30 - 13H30	15H15 - 21H00
MARDI	8H30 - 13H30	16H30 - 21H00
MERCREDI	7H45 - 20H00	
JEUDI	8H30 - 13H30	16H30 - 20H00
VENDREDI	7H45 - 13H30	16H30 - 20H00
SAMEDI	8H30 - 16H30	
DIMANCHE	8H45 - 12H15	

WATERFORM.FR



NOUVEAU!
DÉCOUVREZ

aléop

L'ENTRAÎNEMENT
LE PLUS COACHÉ
DE TOUS LES COURS
COLLECTIFS.

C'EST LA RENTRÉE

FORME ET SANTÉ POUR TOUS !

PLANNINGS

VALABLES A PARTIR DU 02/09/24 AU 29/06/25

COURS COLLECTIFS
FITNESS

ESPACES
CROSS TRAINING

COURS COLLECTIFS
AQUAFITNESS

MULTI-ACTIVITÉS
KIDS

ENTRAÎNEMENTS PRIVÉS
COACHING

Waterform
La santé par le sport

WATERFORM.FR



SALLE FITNESS

29 COURS FITNESS /SEM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	OUVERTURE 8H30	OUVERTURE 8H30	OUVERTURE 7H45	OUVERTURE 8H30	OUVERTURE 7H45	OUVERTURE 8H30	OUVERTURE 8H45
9h00	ZUMBA	FIGHT	AFC 30' 9H15	CARDIO	BODYBALL	FORCE	AFC 30' 9H15
10h00	PILATES	BODYSCLPT	CYCLE	STRETCHING	MOBILITY	STRETCHING	
11h00	CROSS SENIORS 30'						
12h15	BODYBALL		FORCE		AFC 30'		
	FERMETURE 13H30 - 15H15	FERMETURE 13H30 - 16H30		FERMETURE 13H30 - 16H30			FERMETURE 12H15
17h30	BODYSCLPT	MOBILITY		FORCE	CROSS-TRAINING	FERMETURE 16H30	
17h45			AFC 30' 17H45				
18h30	CYCLE	FORCE	CARDIO	FIGHT	PILATES		
19h30	FORCE	ZUMBA					
	FERMETURE 21H00	FERMETURE 21H00	FERMETURE 20H00				

SALLE CYCLE

42 COURS CYCLE / CYCLE VIRTUAL /SEM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	OUVERTURE 8H30	OUVERTURE 8H30	OUVERTURE 7H45	OUVERTURE 8H30	OUVERTURE 7H45	OUVERTURE 8H30	OUVERTURE 8H45
9h15	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL
10h00	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL
11h00	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	
12h00	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	
	FERMETURE 13H30 - 15H15	FERMETURE 13H30 - 16H30		FERMETURE 13H30 - 16H30			FERMETURE 12H15
15h30			CYCLE VIRTUAL				
16h45	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	FERMETURE 16H30	
17h30	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL		
18h30	CYCLE	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL		
	FERMETURE 21H00	FERMETURE 21H00	FERMETURE 20H00				

VOS PLANNINGS PAR SALLES VALABLES DU 02 SEPTEMBRE 2024 AU 29 JUIN 2025

SALLE AQUA

39 COURS AQUATIQUES /SEM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	OUVERTURE 8H30	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 11H15	
12h15	CYCLING	BODYSLIM	GYM		GYM	BODYSLIM	
	FERMETURE 13H30 - 15H15	FERMETURE 13H30 - 16H30		FERMETURE 13H30 - 16H30			FERMETURE 12H15
15h30	GYM		GYM				
17h30	CYCLING	GYM	BODYSLIM	WORKOUT	BOXING	FERMETURE 16H30	
18h30	BOXING	TRAINING	CYCLING	BODYSLIM	POWER		
19h30	WORKOUT	POWER					
	FERMETURE 21H00	FERMETURE 21H00		FERMETURE 20H00			

HORAIRES DU CLUB

LUNDI	8H30 - 13H30	15H15 - 21H00
MARDI	8H30 - 13H30	16H30 - 21H00
MERCREDI	7H45 - 20H00	
JEUDI	8H30 - 13H30	16H30 - 20H00
VENDREDI	7H45 - 13H30	16H30 - 20H00
SAMEDI	8H30 - 16H30	
DIMANCHE	8H45 - 12H15	