



**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

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

WATERFORM.FR



Waterform - Forme et Santé pour tous !



COURS COLLECTIFS  
FITNESS

ESPACES  
CROSS TRAINING

COURS COLLECTIFS  
AQUAFITNESS

MULTI-ACTIVITÉS  
KIDS

ENTRAÎNEMENTS PRIVÉS  
COACHING



**Waterform**  
Complexe aquatique et fitness

WATERFORM.FR





SALLE  
FITNESS

# 25 COURS FITNESS /SEM

|                 | LUNDI                   | MARDI          | MERCREDI       | JEUDI                   | VENDREDI       | SAMEDI          | DIMANCHE        |
|-----------------|-------------------------|----------------|----------------|-------------------------|----------------|-----------------|-----------------|
| 9h00            | OUVERTURE 8H45          | OUVERTURE 8H45 | OUVERTURE 7H45 | OUVERTURE 8H45          | OUVERTURE 7H45 | OUVERTURE 8H45  | OUVERTURE 8H45  |
|                 | ZUMBA                   | FIGHT          | AFC            | CROSS-SENIOR            | MOBILITY       | FORCE           | BODYSULPT       |
| 10h00           | PILATES                 | MOBILITY       | CYCLE          | STRETCHING              | BODYBALL       | STRETCHING      |                 |
| 12h15           | BODYSULPT               |                | FORCE          |                         |                |                 |                 |
| 17h30           | FERMETURE 13H30 - 16h30 |                |                | FERMETURE 13H30 - 16h30 |                |                 | FERMETURE 12H00 |
|                 | CROSS-TRAINING          | MOBILITY       | AFC            | FIGHT                   | CROSS-TRAINING |                 |                 |
| 18h30           | CYCLE                   | FORCE          | CARDIO         | ZUMBA                   | PILATES        | FERMETURE 16H30 |                 |
| FERMETURE 20H00 |                         |                |                |                         |                |                 |                 |

SALLE  
CYCLE

# 42 COURS CYCLE / CYCLE VIRTUAL /SEM

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

# VOS PLANNINGS PAR SALLES

## VALABLES DU 07 JUILLET AU 1ER SEPTEMBRE 2025

SALLE  
AQUA

# 33 COURS AQUATIQUES /SEM

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

# HORAIRES DU CLUB

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