



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



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	15H15 - 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



1 club

4500M²
5 espaces



PLANNINGS

VALABLES À PARTIR DU 1ER SEPTEMBRE 2025

Objectifs ?
Forme et Santé
pour tous !


Waterform
Complexe aquatique et fitness

SALLE
FITNESS

25 COURS FITNESS /SEM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	OUVERTURE 8H45	OUVERTURE 8H45	OUVERTURE 7H45	OUVERTURE 8H45	OUVERTURE 7H45	OUVERTURE 8H45	OUVERTURE 8H45
9h00	ZUMBA	FIGHT	AFC	CROSS SENIORS	FLOW	FORCE	AFC
10h00	PILATES	FLOW	CYCLE	STRETCHING	BODYBALL	STRETCHING	
12h15	BODYSULPT		FORCE				
	FERMETURE 13H30 - 15h15	FERMETURE 13H30 - 16h30		FERMETURE 13H30 - 16h30	FERMETURE 13H30 - 16h30		FERMETURE 12H00
17h30	CYCLE	FLOW	BODYSULPT	FIGHT	CROSS-TRAINING	FERMETURE 16H30	
18h30	CROSS-TRAINING	FORCE	ATHLETYX	ZUMBA	PILATES		
	FERMETURE 20H00						

SALLE
CYCLE

43 COURS CYCLE / CYCLE VIRTUAL /SEM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	OUVERTURE 8H45	OUVERTURE 8H45	OUVERTURE 7H45	OUVERTURE 8H45	OUVERTURE 7H45	OUVERTURE 8H45	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	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 13H30 - 16H30		FERMETURE 12H00
15h30			CYCLE VIRTUAL				
16h45	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	FERMETURE 16H30	
17h30	CYCLE	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL		
18h30	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL		
	FERMETURE 20H00						

VOS PLANNINGS PAR SALLES
VALABLES À PARTIR DU 01 SEPT AU 31 DÉC 2025

SALLE
AQUA

35 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	VITALITY		STRETCH		STRETCH 11h15	
12h15		BODYSLIM		CYCLING	GYM	BODYSLIM	
	FERMETURE 13H30 - 15h15	FERMETURE 13H30 - 16H30		FERMETURE 13H30 - 16H30	FERMETURE 13H30 - 16H30		FERMETURE 12H00
15h30	GYM		GYM				
17h30	CYCLING	GYM	BODYSLIM	GYM	CYCLING	FERMETURE 16H30	
18h30	BOXING	CYCLING	CYCLING	POWER	WORKOUT		
	FERMETURE 20H00						

HORAIRES DU CLUB

LUNDI	8H45 - 13H30	15H15 - 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	