



MoveForm

Cours collectifs fitness



ProtecForm

Espaces & cours
d'entraînements multizones



WaterForm

Cours collectifs aquatiness



Kids

Ecole aquatique



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 - 20H00	
MERCREDI	7H45 - 13H30	15H15 - 20H00
JEUDI	8H45 - 13H30	16H15 - 20H00
VENDREDI	8H45 - 13H30	16H30 - 20H00
SAMEDI	8H45 - 13H30	
DIMANCHE	FERME	

WATERFORM.FR



1 club

4500M²
5 espaces



PLANNINGS

VALABLES DU 29/06/2026 AU 06/09/2026

Objectifs ?

Forme et Santé
pour tous !



Waterform
Complexe aquatique et fitness

SALLE
FITNESS

24 COURS FITNESS /SEM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	OUVERTURE 8H45	OUVERTURE 8H45	OUVERTURE 7H45	OUVERTURE 8H45	OUVERTURE 8H45	OUVERTURE 8H45	FERMETURE
9h00	ZUMBA	BODYSCULPT	AFC	FUNCTIONNAL TRAINING	BODYBALL	FORCE	
10h00	PILATES	FIGHT	CYCLE	AFC	FLOW	STRETCHING	
11h00		FUNCTIONNAL TRAINING					
12h15	BODYSCULPT		FORCE				
	FERMETURE 13H30 - 15h15		FERMETURE 13H30 - 15h15	FERMETURE 13H30 - 16h15	FERMETURE 13H30 - 16h30	FERMETURE 13H30	
17h30	CYCLE	FORCE	BODYSCULPT	FIGHT	CROSS-TRAINING		
18h30	CROSS-TRAINING	FLOW	CARDIO	ZUMBA	PILATES		
	FERMETURE 20H00						

SALLE
CYCLE

42 COURS RPM VIRTUAL /SEM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	OUVERTURE 8H45	OUVERTURE 8H45	OUVERTURE 7H45	OUVERTURE 8H45	OUVERTURE 8H45	OUVERTURE 8H45	FERMETURE
9h00	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	
10h00	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE	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 - 15H15	FERMETURE 13H30 - 16H15	FERMETURE 13H30 - 16H30	FERMETURE 13H30	
15h30	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL		CYCLE VIRTUAL			
16h45	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL		FERMETURE
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 DU 29/06/26 AU 06/09/26SALLE
AQUA

35 COURS AQUATIQUES /SEM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	OUVERTURE 8H45	OUVERTURE 8H45	OUVERTURE 7H45	OUVERTURE 8H45	OUVERTURE 8H45	OUVERTURE 8H45	FERMETURE
8h00			CYCLING				
9h00	GYM	JUMP	BODYSLIM	TRAINING	BODYSLIM	CYCLING	
10h00	CYCLING	GYM	GYM	WORKOUT	CYCLING	POWER	
11h00	PILATES	VITALITY		STRETCH		STRETCH 11h15	
12h15		BODYSLIM		CYCLING	GYM	BODYSLIM	
	FERMETURE 13H30 - 15H15		FERMETURE 13H30 - 15H15	FERMETURE 13H30 - 16H15	FERMETURE 13H30 - 16H30	FERMETURE 13H30	
15h30	GYM		GYM				FERMETURE
16h30		BODYSLIM		GYM			
17h30	CYCLING	GYM	BODYSLIM	CYCLING	CYCLING		
18h30	BOXING	CYCLING	CYCLING	POWER	WORKOUT		
	FERMETURE 20H00						

HORAIRE DU CLUB

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