



MoveForm

Cours collectifs fitness



ProtecForm

Espaces & cours
d'entraînements multizones



WaterForm

Cours collectifs aquatiness



Kids

Ecole aquatique



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 - 16H00	
DIMANCHE	FERME	

WATERFORM.FR



Waterform

Complexe aquatique et fitness



PLANNINGS

VALABLES DU 7 SEPTEMBRE 2026 AU 30 JUIN 2027

Forme et Santé pour tous !

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	FERMETURE
	ZUMBA	BODYSULPT	AFC	FUNCTIONNAL TRAINING	BODYBALL	FORCE	
10h00	PILATES	FUNCTIONNAL TRAINING	CYCLE	STRETCHING	FLOW	STRETCHING	
11h00				AFC			
12h15	BODYSULPT		FORCE				
17h45	FERMETURE 13H30 - 16h30	FERMETURE 13H30 - 16h30		FERMETURE 13H30 - 16h30	FERMETURE 13H30 - 16h30		
	CYCLE	FLOW	BODYSULPT	FIGHT	CROSS-TRAINING	FERMETURE 16H00	
18h45	CROSS-TRAINING	FORCE	CARDIO	ZUMBA	PILATES		
	FERMETURE 20H00						

SALLE
CYCLE

39 COURS RPM VIRTUAL /SEM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00	OUVERTURE 8H45	OUVERTURE 8H45	OUVERTURE 7H45	OUVERTURE 8H45	OUVERTURE 7H45	OUVERTURE 8H45	FERMETURE 20H00
	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	
16h45	FERMETURE 13H30 - 16H30	FERMETURE 13H30 - 16H30		FERMETURE 13H30 - 16H30	FERMETURE 13H30 - 16H30		
						FERMETURE 16H00	
	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL		
17h45	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 07/09/2026 AU 30/06/2027SALLE
AQUA

36 COURS AQUATIQUES /SEM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	OUVERTURE 8H45	OUVERTURE 8H45	OUVERTURE 7H45	OUVERTURE 8H45	OUVERTURE 7H45	OUVERTURE 8H45	FERMETURE
8h00			CYCLING		CYCLING		
9h00	GYM	GYM	BODYSLIM	TRAINING	BODYSLIM	CYCLING	
10h00	CYCLING	JUMP	GYM	WORKOUT	CYCLING	POWER	
11h00	PILATES	VITALITY		STRETCH		STRETCH	
12h15		BODYSLIM		CYCLING	GYM	BODYSLIM	
	FERMETURE 13H30 - 16H30	FERMETURE 13H30 - 16H30		FERMETURE 13H30 - 16H30	FERMETURE 13H30 - 16H30		
15h30			GYM			FERMETURE 16H00	
16h45	GYM	BODYSLIM		GYM			
17h45	CYCLING	GYM	BODYSLIM	CYCLING	CYCLING		
18h45	BOXING	CYCLING	BOXING	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 - 16H00	
DIMANCHE	FERME	