



### 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 M<sup>2</sup> 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 - 21H00
MARDI	8H45 - 13H30	16H30 - 21H00
MERCREDI	7H45 - 20H00	
JEUDI	8H45 - 13H30	16H30 - 20H00
VENDREDI	7H45 - 13H30	16H30 - 20H00
SAMEDI	8H45 - 18H00	
DIMANCHE	8H45 - 12H15	

WATERFORM.FR



VALIDABLES DU 06 JANVIER AU 6 JUILLET 2025

EN 2025, C'EST FORME & SANTÉ

POUR TOUS!



COURS COLLECTIFS FITNESS

ESPACES CROSS TRAINING

COURS COLLECTIFS AQUAFITNESS

MULTI-ACTIVITÉS KIDS

ENTRAÎNEMENTS PRIVÉS COACHING



WATERFORM.FR



SALLE  
FITNESS

## 29 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 30' 9H15	BODYSULPT	BODYBALL	FORCE	AFC 30' 9H15	
10h00	PILATES	BODYSULPT	CYCLE	STRETCHING	MOBILITY	STRETCHING		
11h00	CROSS SENIORS							
12h15	AFC 30'		FORCE		AFC 30'			
	FERMETURE 13H30 - 15H15	FERMETURE 13H30 - 16H30		FERMETURE 13H30 - 16H30			FERMETURE 12H15	
17h30	CROSS-TRAINING	MOBILITY		FIGHT	CROSS-TRAINING			
17h45			AFC 30' 17H45			FERMETURE 18H00		
18h30	CYCLE	FORCE	CARDIO	ZUMBA	PILATES			
19h30	FORCE	PILATES						
	FERMETURE 21H00	FERMETURE 21H00	FERMETURE 20H00					

SALLE  
CYCLE

## 42 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		
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			
17h30	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	FERMETURE 18H00		
18h30	CYCLE	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL	CYCLE VIRTUAL			
	FERMETURE 21H00	FERMETURE 21H00	FERMETURE 20H00					

## VOS PLANNINGS PAR SALLES VALABLES DU 06 JANVIER 2025 AU 6 JUILLET 2025

SALLE  
AQUA

## 41 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	PILATES	STRETCH 11H15	
12h15	CYCLING	BODYSLIM	GYM	CYCLING	GYM	BODYSLIM	
	FERMETURE 13H30 - 15H15	FERMETURE 13H30 - 16H30		FERMETURE 13H30 - 16H30			FERMETURE 12H15
15h30	GYM		GYM	BODYSLIM 16H45			
17h30	CYCLING	GYM	BODYSLIM	GYM 17H45	CYCLING	FERMETURE 18H00	
18h30	BOXING	TRAINING	CYCLING	POWER 18H45	WORKOUT		
19h30	WORKOUT	CYCLING					
	FERMETURE 21H00	FERMETURE 21H00		FERMETURE 20H00			

## HORAIRES DU CLUB

LUNDI	8H45 - 13H30	15H15 - 21H00
MARDI	8H45 - 13H30	16H30 - 21H00
MERCREDI	7H45 - 20H00	
JEUDI	8H45 - 13H30	16H30 - 20H00
VENDREDI	7H45 - 13H30	16H30 - 20H00
SAMEDI	8H45 - 18H00	
DIMANCHE	8H45 - 12H15	