

# PLANNING D'ACTIVITÉS

Du 5/09/2011 au 2/07/2012

Douce Modérée Intensive

	Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi			Samedi		
	FITNESS	RPM	AQUA	FITNESS	RPM	AQUA	FITNESS	RPM	AQUA	FITNESS	RPM	AQUA	FITNESS	RPM	AQUA	FITNESS	RPM	AQUA
7h00									A.CYCLING						A.CYCLING			
8h00			A.CYCLING						A.CYCLING									
9h00			A.BODY			A.TRAINING			A.GYM			A.BODY			A.CYCLING			
9h15	AFC			SH'BAM			AFC			AFC			BODYBALL			BODY PUMP		
10h00	ZUMBA		A.GYM			A.GYM		RPM		BODY STEP		A.GYM			A.STRETCH			
10h15				STRETCHING									BODY BALANCE			STRETCHING		
11h00			A.STRETCH			A.CYCLING						A.STRETCH			A.GYM			A.STRETCH
12h00																		
12h15	BODYBALL		A.CYCLING	AFC		A.GYM	BODY PUMP			BODYSCLPT (30 min)		A.FITNESS	AFC		A.TRAINING			A.BODY
12h30									A.GYM									
13h00																		
13h30															A.STRETCH			
14h00																		
14h30			A.BODY															
15h00																		
15h15															A.GYM			
16h00																		
16h15						A.GYM												
17h00			A.GYM									A.CYCLING						
17h30					RPM					BODY PUMP			BODYSCLPT (45 min)		A.TRAINING			A.POWER
17h35									A.GYM									
17h45	AFC																	
18h00		RPM	A.FITNESS				ZUMBA					A.GYM						
18h15																		
18h30	BODY STEP			BODY PUMP		A.BODY			A.POWER	SH'BAM			BODY COMBAT		A.FORCE			
19h00		RPM	A.TRIATHLON				BODY COMBAT					A.POWER						
19h30	BODY PUMP*			BODY ATTACK	RPM	A.BOXING		RPM	A.CYCLING	BODY BALANCE			BODY PUMP	RPM	A.FITNESS			
20h00			A.CYCLING										A.CYCLING					
20h30									A.TRAINING									
21h00																		

\*Durée du cours : 1 heure

Planning de cours non contractuel, susceptible de modifications tous les trimestres. Un planning allégé pour les vacances estivales sera à votre disposition à l'accueil de votre club courant juin 2012.



### Waterform La santé par le sport

## Intensité des activités

Pour mieux établir votre objectif forme

Douce Modérée Intensive

- Aquastretching (45 min)
- Aquagym (45 min)
- Aquabody (45 min)
- Aquafitness (45 min)
- Aquacycling (45 min)
- Aquatrainning (45 min)
- Aquapower (45 min)
- Aquaboxing (45 min)
- Aquatriathlon (45 min)
- Aquaforce (45 min)
- Stretching (30 min)
- AFC (30 min)
- Bodyball (45 min)
- Bodybalance (45 min)
- Bodypump (45 min)
- Shbam (45 min)
- Zumba (45 min)
- Bodystep (45 min)
- Bodyattack (45 min)
- Bodycombat (45 min)
- RPM (45 min)

NOS PARTENAIRES FORMRIDER LESMILLS TECHNOGYM KIDFORLY SLIMBELLY

### Waterform La santé par le sport

## POUR NOUS REJOINDRE

**Horaires d'ouverture**

Lundi 7h45 à 21h15  
 Mardi 8h45 à 21h15  
 Mercredi 6h45 à 21h30  
 Jeudi 8h45 à 13h30 et 16h30 à 21h15  
 Vendredi 6h45 à 21h15  
 Samedi 8h45 à 19h00  
 Dimanche 8h45 à 12h30

**Nos coordonnées**

19 Rue Maurice Ravel  
 Portes du Jura  
 25200 MONTBELIARD  
 Tél : 03 81 90 56 56  
[www.waterform.com](http://www.waterform.com)

OUVERTURE 777  
 Piscine 32  
 STATIONNEMENT P

### Waterform La santé par le sport

## ESPACE CARDIOFORME

**Cardioforme**

**Horaires d'ouverture**

Lundi 8h00 à 21h00  
 Mardi 9h00 à 21h00  
 Mercredi 7h00 à 21h00  
 Jeudi 9h00 à 13h15 et 16h30 à 21h00  
 Vendredi 7h00 à 21h00  
 Samedi 9h00 à 18h45  
 Dimanche 9h00 à 12h15