

PLANNING D'ACTIVITÉS Du 02/09/2013 au 06/07/2014

Douce

Modérée

Intensive

Espace Cardio : Animations, conseils et programmes par nos coachs sportifs de 9h à 11h et de 17h à 20h, Lundi, Mercredi, Jeudi et Vendredi

| Heures de début des cours | LUNDI        |                     |        |                | MARDI        |              |        |             | MERCREDI     |              |        |               | JEUDI                         |              |       |               | VENDREDI     |                     |               |              | SAMEDI        |                |            | DIMANCHE     |              |
|---------------------------|--------------|---------------------|--------|----------------|--------------|--------------|--------|-------------|--------------|--------------|--------|---------------|-------------------------------|--------------|-------|---------------|--------------|---------------------|---------------|--------------|---------------|----------------|------------|--------------|--------------|
|                           | Petit Bassin | Grand Bassin        | RPM    | FITNESS        | Petit Bassin | Grand Bassin | RPM    | FITNESS     | Petit Bassin | Grand Bassin | RPM    | FITNESS       | Petit Bassin                  | Grand Bassin | RPM   | FITNESS       | Petit Bassin | Grand Bassin        | RPM           | FITNESS      | Petit Bassin  | Grand Bassin   | FITNESS    | Petit Bassin | Grand Bassin |
| 7h00                      |              |                     |        |                |              |              |        |             |              | AQUA CYCLING |        |               |                               |              |       |               |              | AQUA CYCLING        |               |              |               |                |            |              |              |
| 8h00                      |              | AQUA CYCLING        |        |                |              |              |        |             |              | AQUA CYCLING |        |               |                               |              |       |               |              |                     |               |              |               |                |            |              |              |
| 9h00                      |              | AQUA CYCLING        |        |                |              | AQUA CYCLING |        |             |              | AQUA GYM     |        |               |                               | AQUA ZUMBA   |       |               |              | AQUA TRAINING       |               |              |               | AQUA CYCLING   |            |              |              |
| 9h15                      |              |                     |        | BODY DEF       |              |              |        | SH BAM      |              |              |        | BODY DEF      |                               |              |       | BODY DEF      |              |                     | CARDIO SCULPT |              |               |                | BODY PUMP  |              |              |
| 10h00                     |              | AQUA GYM            |        | ZUMBA          |              | AQUA GYM     |        |             |              | AQUA BODY    | R.P.M. | CARDIO SCULPT |                               | AQUA GYM     |       | BODY BALL     |              | CIRCUIT AQUAS-PORTS |               |              |               |                |            |              |              |
| 10h15                     |              |                     |        |                |              |              |        | STRECH      |              |              |        |               |                               |              |       |               |              |                     |               | STRETCH      |               |                | STRETCH    |              | AQUA GYM     |
| 11h00                     | AQUA STRETCH | AQUA BODY           |        |                | AQUA STRETCH | AQUA CYCLING |        |             |              |              |        |               | AQUA STRETCH                  |              |       |               |              | AQUA GYM            |               |              | AQUA STRETCH  |                |            |              |              |
|                           |              |                     |        |                |              |              |        |             |              |              |        |               |                               |              |       |               |              |                     |               |              |               |                |            |              |              |
| 12h15                     |              | AQUA ZUMBA          |        | BODY BALL      |              | AQUA CYCLING |        | ZUMBA       |              | AQUA GYM     |        | BODY PUMP     |                               | AQUA FITNESS |       | CARDIO SCULPT |              | AQUA TRAINING       |               | BODY DEF     |               | AQUA BODY      |            |              |              |
| 13h30                     |              |                     |        |                |              |              |        |             |              |              |        |               | Centre fermé de 13h30 à 16h30 |              |       |               |              | AQUA STRETCH        |               |              |               |                |            |              |              |
|                           |              |                     |        |                |              |              |        |             |              |              |        |               |                               |              |       |               |              |                     |               |              |               |                |            |              |              |
| 14h30                     |              |                     |        |                |              |              |        |             |              |              |        |               |                               |              |       |               |              |                     |               |              |               |                |            |              |              |
| 15h15                     |              |                     |        |                |              |              |        |             |              |              |        |               |                               |              |       |               |              | AQUA GYM            |               |              |               |                |            |              |              |
| 16h15                     |              |                     |        |                | AQUA GYM     |              |        |             |              |              |        |               |                               |              |       |               |              |                     |               |              |               |                |            |              |              |
| 16h45                     |              |                     |        |                |              |              |        |             |              |              |        |               |                               | AQUA GYM     |       |               |              |                     |               |              |               |                |            |              |              |
| 17h00                     | AQUA GYM     |                     |        |                |              |              |        |             |              |              |        |               |                               |              |       |               |              |                     |               |              |               |                |            |              |              |
| 17h30                     |              | AQUA CYCLING        |        | BODY STEP      |              |              | R.P.M. | BOKWA       |              |              |        | BODY BALL     |                               |              |       |               | BODY PUMP    |                     | AQUA FORCE    |              | CARDIO SCULPT |                | AQUA POWER |              |              |
| 17h45                     |              |                     |        |                |              |              |        |             |              | AQUA GYM     |        |               |                               |              |       | AQUA BODY     |              |                     |               |              |               |                |            |              |              |
| 18h00                     | AQUA BODY    |                     |        |                |              |              |        |             |              |              |        |               |                               |              |       |               |              |                     |               |              |               |                |            |              |              |
| 18h30                     |              | AQUA FITNESS        | R.P.M. | STEP BASIC     |              | AQUA BODY    |        | BODY PUMP   |              |              | R.P.M. | BODY ATTACK   |                               |              |       |               | SH'BAM       |                     | AQUA ZUMBA    |              |               | BODY COMBAT    |            |              |              |
| 18h45                     |              |                     |        |                |              |              |        |             |              | AQUA BOXING  |        |               |                               |              |       | AQUA TRAINING |              |                     |               |              |               |                |            |              |              |
| 19h30                     |              | CIRCUIT AQUAS-PORTS |        | BODY PUMP (1h) |              | AQUA CYCLING |        | BODY COMBAT |              |              |        |               |                               |              | ZUMBA |               |              | BODY STEP           |               | AQUA CYCLING | R.P.M.        | STEP FREESTYLE |            |              |              |
| 19h45                     |              |                     |        |                |              |              |        |             |              | AQUA POWER   |        |               |                               |              |       |               | AQUA POWER   |                     |               |              |               |                |            |              |              |

INTENSITÉ DES ACTIVITÉS

Pour mieux établir votre programme forme (durée des cours 45 min sauf précision)

| DOUCE                                                                                 |  | AQUASTRETCHING                                                                        |   | STRETCHING (30') |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                                                                                       |  | AQUAGYM                                                                               |   | BODY DEF (30')   |
| MODÉRÉE                                                                               |  | AQUABODY                                                                              |   | CARDIO SCULPT    |
|                                                                                       |  | AQUAFITNESS                                                                           |   | BODYPUMP         |
|                                                                                       |  | AQUACYCLING                                                                           |   | SHBAM            |
|                                                                                       |  | CIRCUIT AQUASPORTS                                                                    |   | ZUMBA            |
|                                                                                       |  | AQUATRaining                                                                          |   | BODYBALL         |
|                                                                                       |  | AQUAZUMBA                                                                             |   | STEP BASIC       |
| INTENSIVE                                                                             |  | AQUAPOWER                                                                             |   | STEP FREESTYLE   |
|                                                                                       |  | AQUABOXING                                                                            |   | BOKWA            |
|                                                                                       |  | AQUAFORCE                                                                             |   | BODYCOMBAT       |
|                                                                                       |                                                                                     |                                                                                       |  | BODYATTACK       |
| NOS PARTENAIRES                                                                       |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                      |                  |
|  |                                                                                     |  |                                                                                      |                  |
|  |                                                                                     |  |                                                                                      |                  |
|  |                                                                                     |  |                                                                                      |                  |
|                                                                                       |                                                                                     |  | RPM                                                                                  |                  |

**Waterform** La santé par le sport

POUR NOUS REJOINDRE

**Horaires d'ouverture de votre centre Waterform**

|          |                               |
|----------|-------------------------------|
| Lundi    | 7h45 à 21h15                  |
| Mardi    | 8h45 à 21h15                  |
| Mercredi | 8h45 à 21h15                  |
| Jeudi    | 8h45 à 13h30 et 16h30 à 21h15 |
| Vendredi | 8h45 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

**7/7**

**P**

**Waterform** La santé par le sport

**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                  |

**Waterform** La santé par le sport

INFOS +

**Les conseils des coachs**

- Combiner les activités pour votre plaisir et vos résultats > cours fitness, cours aquasports et cardio-musculation.
- Bouger au même titre que «manger équilibré» est un facteur important dans l'atteinte de votre objectif forme.
- Le cardio-fréquence mètre, un allié pour vous entraîner à la bonne intensité cardiaque et vous garantir les meilleurs résultats et une amélioration de votre condition physique.
- Pour être au mieux de votre forme : 3 repas / jour et une collation dans l'après-midi pour pratiquer une activité le soir.
- Hydratez-vous ! Avant - pendant - après votre activité pour faciliter l'effort et la récupération