

Activités aquatiques

• Aquastretching •

Une séance de relaxation aux 1001 vertus. Des techniques propres à la détente du corps et de l'esprit et des enchaînements de mouvements d'étirements, d'assouplissements associés à un travail d'équilibre et de respiration permettent de soulager les douleurs articulaires, musculaires et dorsales. Le plus : se décontracter à travers une ambiance musicale.

• Aquagym •

Pour tous ceux qui veulent découvrir la gym aquatique en douceur, obtenir des résultats variés et rester en forme. Des exercices pour raffermir votre silhouette, des enchaînements de mouvements pour un excellent entretien de l'endurance et du souffle, le tout associé à une phase de relaxation en font un cours très complet et accessible à tous.

• Aquabody® •

Une activité rythmée et complète destinée à un public féminin. Un concept de tonification dynamique et ludique en milieu aquatique, qui offre aux participantes, des résultats sur leurs silhouettes, grâce à la combinaison d'équipements et d'exercices, avec un impact musculaire sur le haut et bas du corps tout en favorisant un travail cardiovasculaire lors des déplacements et qui améliore sensiblement sa condition physique.

• Aquafitness® •

Cours dynamique et rythmé, accessible à tous ! Chaque mouvement favorise l'endurance musculaire du haut et bas du corps. Des exercices pour renforcer la sangle abdominale viennent compléter cette activité pour plus de plaisir et de résultats.

• Aquacycling® •

Destiné à tous les publics, ce nouveau concept en vélo aquatique (aquabike®), intense, dynamique et en étroite relation avec la musique permet des résultats et des plaisirs variés. Les différents exercices permettent d'amincir et de raffermir le bas du corps, de booster son tonus musculaire, d'augmenter son endurance et d'entretenir son capital santé.

• Aquabuilding® •

100% sensations musculaires pour cette activité intense destinée à un public averti. Un travail complet du corps, des équipements offrant une résistance exceptionnelle associés à des exercices intensifs vont vous permettre de gagner en vitalité.

• Aquaboxing® •

Séance énergie et punch, pour cette activité basée sur différentes techniques d'arts martiaux et de sports de combats. Créée spécialement pour développer son endurance, améliorer sa condition physique tout en se défoulant en toute sécurité.

• Aquarythmo® "nouveau concept" •

Faites le plein d'énergie avec cette activité rythmée et chorégraphiée. Une créativité dans le choix et la combinaison des mouvements, sur des musiques endiablées, vous garantissent un excellent entretien de votre silhouette.

• Aquapower® •

Un objectif à atteindre pendant cet entraînement intensif du haut du corps : développer et renforcer son tonus musculaire. Basé sur des mouvements simples et efficaces, combinés d'un équipement futuriste, amateur de sensations : ce cours vous est dédié !

Intensité des activités

○ douce ● modérée ● intensive



Ouverture

LE CENTRE WATERFORM

Ouvert toute l'année
7 jours / 7 à partir de 8h45

fermeture

Tous les jours à 21h15
Samedi à 19h
Dimanche à 12h30
Jeudi de 14h à 16h30

ESPACE CARDIOFORME & MUSCULATION ZONE RELAXATION*

(*hammam, bain bouillonnant et sauna)

Ouvert toute l'année
7 jours / 7 à partir de 8h45

fermeture

tous les jours à 21h
Samedi à 18h45
Dimanche à 11h30
Jeudi de 13h30 à 16h30

HALTE-GARDERIE 3 mois / 3 ans

La halte-garderie accueille gratuitement vos enfants de 3 mois à 3 ans. Encadrés par des animatrices, ils évoluent en toute sécurité dans un espace de jeux, et vous libèrent pour d'autres activités.

Lundi / mardi / jeudi / vendredi
de 9h à 11h et de 17h à 19h30
Mercredi de 9h à 12h et de 17h30 à 19h30

Fermée pendant toutes les vacances scolaires

ESPACE DÉTENTE

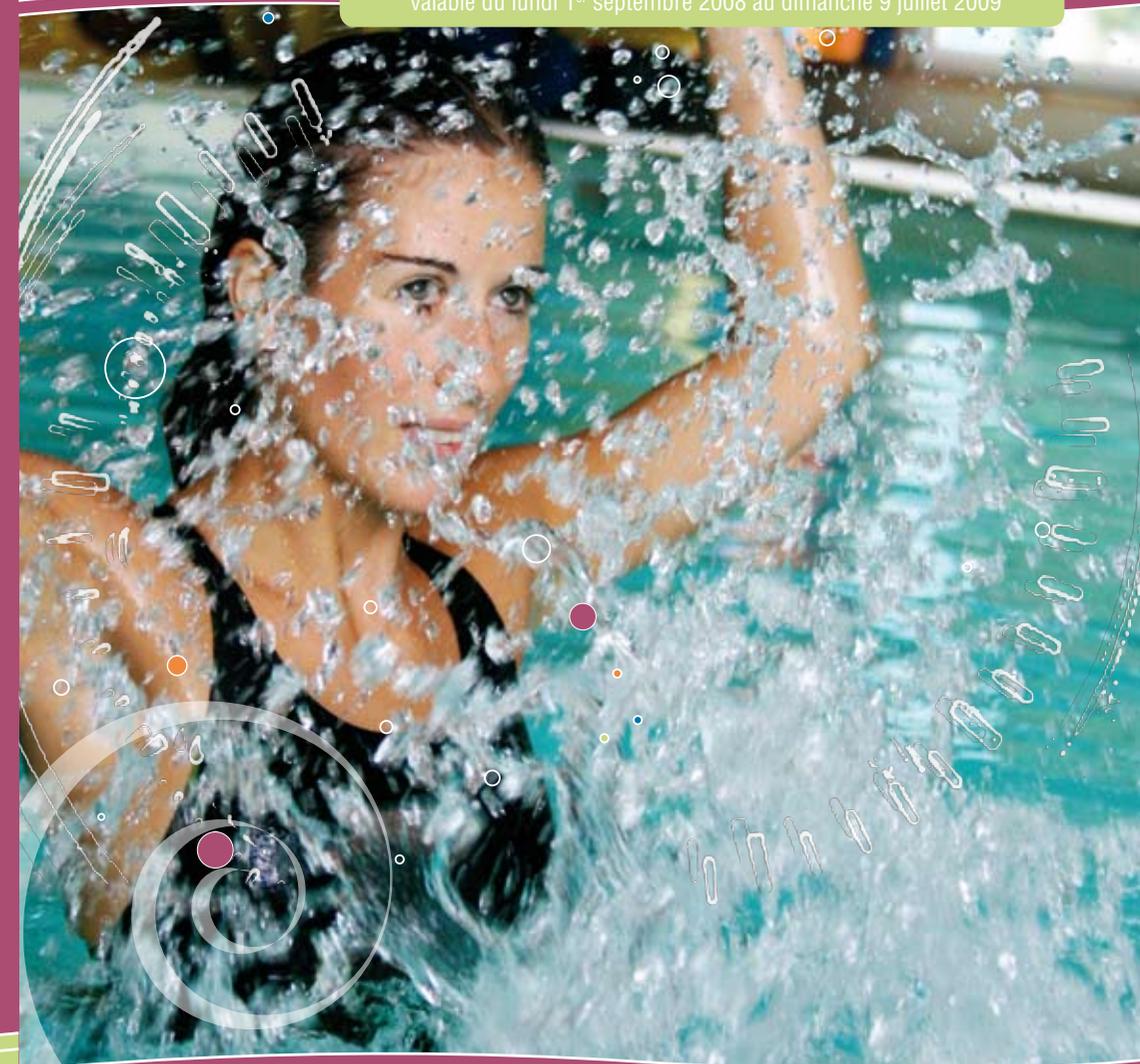
Un espace bar vous propose un choix de boissons chaudes et froides variées ainsi que des boissons rafraîchissantes et barres vitaminées.

Un planning allégé pour les vacances estivales sera à votre disposition à l'accueil de votre club.

relaxation ● cardioforme ● fitness ● musculation ● gym aquatique ● coaching

Planning des activités 08/09

valable du lundi 1^{er} septembre 2008 au dimanche 9 juillet 2009



www.agence-epsilon.com • photos : Waterform, Epsilon

Waterform®

19, rue Maurice Ravel • Portes du Jura
25200 Montbéliard
Tél. 03 81 90 56 56
Mail : infos@waterform.com
www.waterform.com

Waterform®
fournisseur
officiel de bien-être et de vitalité

Les heures notées entre parenthèses indiquent le début du cours

| | lundi | | | mardi | | | mercredi | | | jeudi | | | vendredi | | | samedi | | |
|-----|------------------------|----------------------|----------------|-----------------------|------------------------|----------------|-------------------------|---------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------|----------------|-------------------------|-----------------------|-----|
| | piscine | fitness | rpm | piscine | fitness | rpm | piscine | fitness | rpm | piscine | fitness | rpm | piscine | fitness | rpm | piscine | fitness | |
| 9h | Aquabody (9h) | AFC (9h15) | | Aquabody (9h) | Bodysculpt (9h) | | Aquagym (9h) | AFC (9h15) | | Aquabody (9h) | AFC (9h15) | | Aquacycling (9h) | Bodypump (9h15) | | | Bodypump (9h15) | 9h |
| 10h | Aquagym (10h) | Bodybalance (10h) | | Aquagym (10h) | Bodybalance (10h) | | | | Bikeminceur (10h) | Aquagym (10h) | Bodysculpt (10h) | | Aquastretch (10h) | Stretching (10h15) | | | Stretching (10h15) | 10h |
| 11h | | | | | | | | | | Aquastretch (11h) | | | Aquagym (11h) | | | Aquastretch (11h) | | 11h |
| 12h | Aquacycling (12h15) | AFC (12h15) | | Aquagym (12h15) | AFC (12h30) | | Aquagym (12h30) | Bodypump (12h15) | | Aquafitness (12h15) | Bodysculpt (12h15) | | Aquabody (12h15) | AFC (12h15) | | Aquagym (12h15) | | 12h |
| 13h | | | | | | | Aquastretch (13h30) | | | | | | | | | | | 13h |
| 14h | Aquabody (14h30) | | | | | | | | | | | | | | | | | 14h |
| 15h | | | | | | | | | | | | | Aquagym (15h) | | | | | 15h |
| 16h | | | | Aquagym (16h30) | | | | | | | | | | | | | | 16h |
| 17h | Aquagym (17h30) | AFC (17h45) | | | | | Aquagym (17h30) | | | Aquacycling (17h) | | | | | | | | 17h |
| 18h | | | | Bodypump (17h45) | Bikeminceur (17h45) | | Bodystep (18h) | | | Aquagym (18h) | Bodypump (17h30) | | Aquapower (17h30) | Bodysculpt (17h30) | | Aquabuilding (17h30) | | 18h |
| 19h | Aquafitness (18h30) | Bodystep (18h30) | RPM (18h30) | Aquagym (18h30) | AFC (18h45) | | Aquabuilding (18h30) | | | | Bodyattack (18h30) | | Aquafitness (18h30) | Bodypump (18h30) | | | | 19h |
| 20h | Aquacycling (19h30) | Bodypump (19h30) | | Aquaboxing (19h30) | | RPM (19h30) | Aquacycling (19h30) | | RPM (19h30) | Aquabuilding (19h30) | | Bike minceur (19h30) | Aquarythmo (19h30) | | RPM (19h30) | | | 20h |

Activités fitness

• Stretching

Séance de relaxation et de bien être ! Sous forme d'un cours collectif combinant des étirements pour gagner en souplesse et de la gymnastique douce pour que votre corps et votre esprit soient en harmonie.

• Bodysculpt

Cours de renforcement musculaire ou cardio-vasculaire, destiné à tous publics avec ou sans accessoires.

• Bodypump

Le moyen le plus rapide pour être en forme ! Sur la base d'un cours collectif de musculation, aux exercices faciles et efficaces, aux musiques variées et motivantes permettant d'affiner et de tonifier votre silhouette.

• Bodystep

100 % de bonne humeur, dans cette séance aérobic chorégraphiée qui s'articule autour d'une plateforme ajustable, sollicitant surtout les muscles des fesses et des cuisses pour un travail cardio-vasculaire.

• AFC

Programme de renforcement abdos / fessiers / cuisses.

• Bodyattack

Simple, athlétique, sportif et pourtant accessible à tous ! Sous forme d'un cours collectif qui révolutionne les cours de type aérobic, permettant de renforcer vos abdominaux et de faire travailler votre cœur tout en vous faisant plaisir.

• Bike minceur

Cours de vélo collectif avec cardio fréquence mètre obligatoire permettant la combustion des graisses et l'entraînement du cœur. Pour toutes les personnes désireuses d'entretenir leur silhouette mais aussi souhaitant protéger leur capital santé.

• Bodybalance

Pour gagner en sérénité... Être détendu, tonifié, et apaisé par l'association d'exercices de Yoga, Taï Chi et Pilates. Ce cours aide à acquérir une meilleure posture, à gagner en souplesse, prendre conscience de son corps et de son esprit.

• RPM

Cours collectif de vélos permettant de brûler jusqu'à 600 calories en 45 minutes.



Durée des cours aquatiques : 45 mn
Durée des cours fitness : 45 mn à 1 h
excepté AFC et Stretching : 30 mn

Attention, ce planning est susceptible d'être modifié tous les trimestres