

planning des activités aquasports

du 18 avril au 3 juillet 2016

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
7h45 ⁽⁴⁵⁾ aquabiking	7h45 ⁽⁴⁵⁾ aquaforme	7h45 ⁽⁴⁵⁾ aquabiking	7h45 ⁽⁴⁵⁾ aqua fit	7h45 ⁽⁴⁵⁾ aquabiking		
9h30 ⁽⁴⁵⁾ aquabiking		9h30 ⁽⁴⁵⁾ aquabiking				9h45 ⁽⁴⁵⁾ aquabiking
10h30 ⁽⁴⁵⁾ velaqua		10h30 ⁽⁴⁵⁾ velaqua	10h30 ⁽⁴⁵⁾ bodypalm	10h30 ⁽⁴⁵⁾ velaqua	10h ⁽⁴⁵⁾ bodypalm	10h45 ⁽⁴⁵⁾ aquabiking
11h30 ⁽⁴⁵⁾ aquaforme	11h30 ⁽⁴⁵⁾ aquabiking	11h30 ⁽⁴⁵⁾ aquabalance	11h30 ⁽⁴⁵⁾ aquabiking	11h30 ⁽⁴⁵⁾ aquabalance	11h ⁽⁴⁵⁾ aquajogging	11h45 ⁽⁴⁵⁾ aquafitness
12h30 ⁽⁴⁵⁾ aquaattack	12h30 ⁽⁴⁵⁾ aquabiking	12h30 ⁽⁴⁵⁾ aqua fit	12h30 ⁽⁴⁵⁾ aquabiking	12h30 ⁽⁴⁵⁾ aquaattack		
16h15 ⁽⁴⁵⁾ aqua fit				16h15 ⁽⁴⁵⁾ aquaforme		
17h30 ⁽⁴⁵⁾ aquaattack	17h30 ⁽⁴⁵⁾ aqua fit	17h30 ⁽⁴⁵⁾ aquaforme	17h45 ⁽³⁰⁾ aquabiking	17h30 ⁽⁴⁵⁾ aquabiking		
18h30 ⁽⁴⁵⁾ aquafusion	18h30 ⁽⁴⁵⁾ aquabuilding	18h30 ⁽⁴⁵⁾ aquabiking	18h30 ⁽⁴⁵⁾ aquaboxing	18h30 ⁽³⁰⁾ aquabiking		
19h30 ⁽⁴⁵⁾ aquabiking	19h30 ⁽⁴⁵⁾ aquabiking	19h30 ⁽⁴⁵⁾ aquabiking	19h30 ⁽⁴⁵⁾ bodypalm			
			20h30 ⁽⁴⁵⁾ velaqua			

NAUTIPOLIS
Complexe Aquatique Communautaire
de Valbonne Sophia Antipolis

smiling activities[®]
plaisir • santé • forme pour tous

intensités →

COOL TONIC BOOST XTREM

activités Premium
sur réservation
sur www.nautipolis.fr

Retrouvez toute l'actu de votre centre sur www.nautipolis.fr et en direct sur [f](#) facebook & [t](#) twitter

Document non-contractuel, la direction se réserve la possibilité de changer les horaires en fonction des impératifs de fonctionnement. merci de votre compréhension :)

Planning des activités fitness

du 18 avril au 3 juillet 2016

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
		8h30 ^(1h) pilates				
9h30 ⁽⁴⁵⁾ ZUMBA FITNESS	9h30 ⁽⁵⁵⁾ blueball	9h30 ⁽⁷⁵⁾ hathayoga	9h30 ⁽⁴⁵⁾ ZUMBA FITNESS	9h30 ⁽⁴⁵⁾ pilates		
10h15 ⁽⁴⁵⁾ stretching	10h30 ⁽⁴⁵⁾ caf		10h15 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS BODYPUMP	10h15 ⁽⁵⁵⁾ blueball	10h ⁽⁴⁵⁾ ZUMBA FITNESS	10h ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS RPM
	11h15 ⁽⁴⁵⁾ pilates	11h ^(1h) stretching	11h15 ⁽⁴⁵⁾ stretching	11h15 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS BODYCOMBAT	11h ⁽⁴⁵⁾ caf	11h ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS CXWORX
12h30 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS RPM	12h30 ⁽³⁰⁾ & ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS BODYPUMP	12h30 ⁽⁴⁵⁾ ZUMBA FITNESS	12h30 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS RPM	12h30 ⁽⁴⁵⁾ caf		12h ^(1h) pilates
caf [*]	crosstrain. [*]	crosstrain. [*]	LES MILLS CXWORX [*]	pilates [*]		
	13h ⁽³⁰⁾ LES MILLS CXWORX					
17h30 ⁽⁵⁵⁾ LES MILLS BODYJAM	17h30 ⁽⁵⁵⁾ blueball	17h30 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS CXWORX	17h30 ⁽⁴⁵⁾ step	17h30 ⁽⁴⁵⁾ caf		
18h30 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS BODYPUMP	18h30 ⁽⁴⁵⁾ ZUMBA FITNESS	18h30 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS BODYCOMBAT	18h30 ⁽⁵⁵⁾ LES MILLS BODYJAM	18h30 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS RPM		
19h30 ^(1h) step	19h30 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS RPM	19h30 ⁽⁴⁵⁾ LES MILLS SH'BAM	19h30 ⁽⁵⁵⁾ LES MILLS BODYPUMP	19h30 ^(1h) hathayoga		



smiling activities®
plaisir • santé • forme pour tous



Plateau cardio-training musculation :
présence d'un coach diplômé d'état.
* cours en extérieur

Retrouvez toute l'actu de votre centre sur www.nautipolis.fr et en direct sur [f](#) facebook & [t](#) twitter

Document non-contractuel, la direction se réserve la possibilité de changer les horaires en fonction des impératifs de fonctionnement. merci de votre compréhension. :)