

| LUNDI                         | MARDI                           | MERCREDI                      | JEUDI                         | VENDREDI                     | SAMEDI                  | DIMANCHE                 |
|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 🦩 7h45 - 45m'<br>sg-pilates   | 🦩 7h45 - 45m'<br>sg-pilates     |                               | 🦩 7h45 - 45m'<br>sg-pilates   |                              |                         |                          |
| 9h45 - 45m'<br>zumba          | 9h45 - 90m'<br>yoga             | 9h00 - 45m'<br>pilates        | 9h45 - 45m'<br>FAC            | 🦩 9h45 - 60m'<br>sg-pilates  | 10h00 - 45m'<br>pilates | 9h45 - 45m'<br>bodyscult |
| 10h30 - 45m'<br>body scult    | 10h30 - 45m'<br>circuittraining | 10h00 - 90m'<br>yoga          | 10h30 - 45m'<br>zumba         | 10h45 - 90m'<br>yoga         | 11h00 - 60m'<br>FAC     | 10h45 - 60m'<br>zumba    |
| 11h30 - 45m'<br>strech        | 🦩 11h30 - 60m'<br>sg-pilates    | 11h30 - 45m'<br>strech        | 🦩 11h30 - 60m'<br>sg-pilates  |                              |                         | 10h45 - 60m'<br>spinning |
| 12h30 - 60m'<br>body combat   | 12h30 - 60m'<br>zumba           | 12h30 - 60m'<br>pump          | 12h30 - 60m'<br>strech        | 12h30 - 60m'<br>FAC          |                         | 11h45 - 45m'<br>strech   |
| 12h30 - 45m'<br>rpm           | 12h30 - 45m'<br>rpm             | 12h30 - 45m'<br>crosstraining | 12h30 - 45m'<br>spinning      | 12h30 - 45m'<br>videobike    |                         |                          |
| 12h30 - 45m'<br>crosstraining | 🦩 12h30 - 40m'<br>sg boxing     |                               | 12h30 - 45m'<br>crosstraining |                              |                         |                          |
| 17h30 - 45m'<br>pilates       | 17h30 - 45m'<br>body scult      | 🦩 17h30 - 60m'<br>sg-pilates  | 17h30 - 45m'<br>FAC           | 🦩 17h30 - 60m'<br>sg-pilates |                         |                          |
| 🦩 18h00 - 30m'<br>sg boxing   |                                 |                               |                               | 18h30 - 90m'<br>yoga         |                         |                          |
| 18h30 - 60m'<br>pump          | 18h30 - 60m'<br>zumba           | 18h30 - 60m'<br>crosstraining | 🦩 18h00 - 30m'<br>sg boxing   |                              |                         |                          |
| 18h30 - 45m'<br>videobike     | 18h30 - 60m'<br>spinning        |                               | 18h30 - 60m'<br>bodycombat    |                              |                         |                          |
| 19h30 - 60m'<br>dance         | 19h30 - 45m'<br>FAC             | 19h30 - 75m'<br>self-défense  | 19h30 - 90m'<br>yoga          |                              |                         |                          |

**NAUTIPOLIS**  
Complexe Aquatique Communautaire  
de Valbonne Sophia Antipolis

 smiling people  
communauté

**PLANNING  
FITNESS**

Intensité des cours

cool | tonic | boost | xtrem

 activité premium  
sur réservation sur:  
[www.nautipolis.fr](http://www.nautipolis.fr)

Small-Group (sg) sur réservation abonnés "excellence"