



Dauphine Paris 16^{ème} 01 45 04 04 03

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRE D'OUVERTURE : LUNDI AU VENDREDI : 7H – 22H30 SAMEDI & DIMANCHE : 9H – 19H

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-----|---|---|--|--|---|---|--|
| 9H | Cuisses Abdos Fessiers 9h00 / 45 min S1D | Abdos Fessiers 9h00 / 30 min S1D | | Culture Physique 9h00 / 60 min S1D | Culture Physique 9h00 / 45 min S1D | Culture Physique 9h30 / 45 min S2D | Yoga 9h30 / 60 min S1D |
| | Poitrine Bras Dos 9h45 / 30 min S1D | Aqua Gym 9h30 / 60 min PD | | | Yoga 9h00 / 60 min S2D | Abdos Fessiers 9h45 / 30 min S1D | |
| | | Poitrine Bras Dos 9h30 / 30 min S1D | | | Abdos Fessiers 9h45 / 30 min S1D | | |
| 10H | Gym Douce 10h15 / 45 min S1D | Stretching 10h00 / 30 min S1D | | Yoga 10h00 / 60 min S1D | Poitrine Bras Dos 10h15 / 30 min S1D | Aqua Gym 10h00 / 45 min PD | Aqua Bike 10h00 / 45 min PD |
| | Aqua Bike 10h45 / 45 min PD | | | | Stretching 10h45 / 45 min S1D | Body Combat 10h15 / 60 min S2D | Cuisses Abdos Fessiers 10h30 / 45 min S1D |
| | | | | | | Poitrine Bras Dos 10h15 / 30 min S1D | |
| 11H | Cuisses Abdos Fessiers 11h30 / 45 min S1D | Aqua Bike 11h15 / 45 min PD | Pilates débutant 11h30 / 60 min S2D | | Body Balance 11h30 / 60 min S1D | Aqua Bike 11h00 / 45 min PD | Aqua Gym 11h00 / 45 min PD |
| | | | | | | Body Balance 11h15 / 60 min S2D | Total Body Conditioning 11h15 / 45 min S1D |
| | | | | | | Body Pump 11h45 / 60 min S1D | |
| 12H | Aqua Bike 12h15 / 45 min PD | Cuisses Abdos Fessiers 12h00 / 45 min S1D | Pilates intermédiaire 12h30 / 60 min S2D | Body Pump 12h00 / 45 min S1D | Cuisses Abdos Fessiers 12h30 / 45 min S1D | Aqua Jump 12h00 / 45 min PD | Aqua Jump 12h00 / 45 min PD |
| | Sh'bam 12h15 / 45 min S1D | Aqua Gym 12h15 / 60 min PD | Gym Silver Tonic 12h30 / 60 min S1D | Poitrine Bras Dos 12h45 / 30 min S1D | | Cuisses Abdos Fessiers 12h15 / 45 min S2D | Poitrine Bras Dos 12h00 / 30 min S1D |
| | Pilates débutant 12h30 / 45 min S2D | Pilates débutant 12h30 / 45 min S2D | | | | Pilates débutant 12h45 / 45 min S1D | Pilates débutant 12h30 / 60 min S1D |
| | | Culture Physique 12h45 / 45 min S1D | | | | | |
| 13H | Body Pump 13h00 / 60 min S1D | Cuisses Abdos Fessiers 13h15 / 45 min S2D | | Abdos Fessiers 13h15 / 30 min S1D | Abdos Taille 13h15 / 30 min S1D | Pilates intermédiaire 13h30 / 45 min S1D | Abdos Fessiers 13h30 / 30 min S1D |
| | Pilates intermédiaire 13h15 / 45 min S2D | Stretching 13h30 / 30 min S1D | | | | | |
| | Aqua Gym 13h15 / 60 min PD | | | | | | |
| 14H | | | | | | Stretching 14h15 / 30 min S1D | |
| 17H | | Step Initiation 17h30 / 30 min S1D | Culture Physique 17h45 / 45 min S1D | | Pilates débutant 17h00 / 60 min S1D | | |

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-----|--|---|--|--|---|--------|----------|
| 18H | Abdos Fessiers 18h00 / 30 min S1D | Abdos Fessiers 18h00 / 30 min S1D | Body Pump 18h30 / 60 min S1D | Poitrine Bras Dos 18h00 / 30 min S1D | Aqua Bike 18h00 / 45 min PD | | |
| | Yoga 18h15 / 60 min S2D | Aqua Gym 18h30 / 45 min PD | | Body Pump 18h30 / 45 min S1D | Cuisses Abdos Fessiers 18h00 / 45 min S1D | | |
| | Aqua Jump 18h30 / 45 min PD | Step débutant 18h30 / 45 min S1D | | | Pilates intermédiaire 18h00 / 60 min S2D | | |
| | Body Pump 18h30 / 60 min S1D | | | | Step Intermédiaire 18h45 / 45 min S1D | | |
| 19H | Aqua Bike 19h30 / 45 min PD | Poitrine Bras Dos 19h15 / 30 min S1D | Abdos Fessiers 19h30 / 30 min S1D | Body Balance 19h00 / 60 min S2D | Aqua Gym 19h00 / 45 min PD | | |
| | Body Combat 19h30 / 60 min S1D | Aqua Jump 19h30 / 45 min PD | | Zumba 19h15 / 60 min S1D | Step Initiation 19h30 / 30 min S1D | | |
| | | Step Intermédiaire 19h45 / 45 min S1D | | | | | |
| 20H | Poitrine Bras Dos 20h30 / 30 min S1D | Yoga 20h30 / 60 min S1D | Poitrine Bras Dos 20h00 / 30 min S1D | Abdos Fessiers 20h00 / 30 min S2D | Step débutant 20h00 / 45 min S1D | | |
| | | | Circuit Training 20h30 / 60 min S1D | Salsa 20h15 / 60 min S1D | Poitrine Bras Dos 20h30 / 30 min S2D | | |
| 21H | Stretching 21h00 / 30 min S1D | | | Bachata 21h15 / 45 min S1D | | | |

S1D : Studio 1 Dauphine **PD** : Piscine Dauphine **S2D** : Studio 2 Dauphine

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---------------|-------|---------------|---------------|----------|--------|----------|
| 18h00 / 21h30 | | 11h00 / 13h30 | 18h00 / 21h30 | | | |