



# Dauphine Paris 16<sup>ème</sup> 01 45 04 04 03

## PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H			<b>Aqua Bike</b> 8h30 / 45 min PD				
9H		<b>Abdos Fessiers</b> 9h00 / 30 min S1D	<b>Aqua Gym</b> 9h30 / 60 min PD		<b>Culture Physique</b> 9h00 / 45 min S1D	<b>Culture Physique</b> 9h30 / 45 min S1D	<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 9h45 / 45 min S1D
		<b>Aqua Gym</b> 9h30 / 60 min PD			<b>Abdos Fessiers</b> 9h45 / 30 min S1D		
		<b>Poitrine Bras Dos</b> 9h30 / 30 min S1D					
10H		<b>Stretching</b> 10h00 / 30 min S1D		<b>Aqua Gym</b> 10h00 / 45 min PD	<b>Poitrine Bras Dos</b> 10h15 / 30 min S1D	<b>Pilates débutant</b> 10h00 / 60 min S2D	<b>Poitrine Bras Dos</b> 10h30 / 30 min S1D
					<b>Stretching</b> 10h45 / 45 min S1D	<b>Abdos Fessiers</b> 10h15 / 30 min S1D	
						<b>Poitrine Bras Dos</b> 10h45 / 30 min S1D	
11H		<b>Aqua Bike</b> 11h15 / 45 min PD	<b>Pilates débutant</b> 11h30 / 60 min S2D	<b>Aqua Bike</b> 11h00 / 45 min PD	<b>Body Balance</b> 11h30 / 60 min S1D	<b>Pilates intermédiaire</b> 11h00 / 60 min S2D	<b>Body Barre</b> 11h00 / 45 min S1D
						<b>Stretching</b> 11h15 / 30 min S1D	<b>Stretching</b> 11h45 / 30 min S1D
						<b>Circuit Training</b> 11h45 / 45 min S1D	
12H		<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 12h00 / 45 min S1D	<b>Pilates intermédiaire</b> 12h30 / 60 min S2D	<b>Culture Physique</b> 12h15 / 45 min S1D	<b>Aqua Jump</b> 12h15 / 60 min PD	<b>Yoga Vinyasa</b> 12h00 / 60 min S2D	<b>Circuit Training</b> 12h15 / 45 min S1D
		<b>Aqua Gym</b> 12h15 / 60 min PD			<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 12h30 / 45 min S1D		
		<b>Pilates débutant</b> 12h30 / 45 min S2D					
13H		<b>Culture Physique</b> 12h45 / 45 min S1D					
		<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 13h15 / 45 min S2D		<b>Cuisses Abdos Fessiers</b> 13h00 / 45 min S1D	<b>Abdos Taille</b> 13h15 / 30 min S1D		
17H		<b>Stretching</b> 13h30 / 30 min S1D		<b>Stretching</b> 13h45 / 30 min S1D	<b>Aqua Gym</b> 13h15 / 60 min PD	<b>Pilates débutant</b> 17h00 / 60 min S1D	
18H		<b>Aqua Jump</b> 18h15 / 60 min PD		<b>Poitrine Bras Dos</b> 18h00 / 30 min S1D	<b>Pilates intermédiaire</b> 18h00 / 60 min S2D		
				<b>Body Pump</b> 18h30 / 45 min S1D	<b>Circuit Training</b> 18h15 / 45 min S1D		

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19H		Aqua Gym 19h15 / 60 min PD		Body Balance 19h00 / 60 min S2D	Cuisses Abdos Fessiers 19h00 / 45 min S1D		
				Zumba 19h15 / 60 min S1D			
20H		Yoga 20h30 / 60 min S1D		Abdos Fessiers 20h00 / 30 min S2D	Aqua Gym 20h00 / 45 min PD		
				Poitrine Bras Dos 20h30 / 30 min S2D			
				Aqua Gym 20h45 / 60 min PD			

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

## PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		11h00 / 14h00	18h00 / 21h30		09h30 / 13h00	