



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

PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H			Body Zen 8h30 / 45 min S1D				
9H	Cuisses Abdos Fessiers 9h00 / 45 min S1D	Abdos Fessiers 9h00 / 30 min S1D	Abdos Fessiers 9h15 / 30 min S1D	Body Pump 9h00 / 45 min S1D	Culture Physique 9h00 / 45 min S1D	Cuisses Abdos Fessiers 9h30 / 45 min S1D	
	Poitrine Bras Dos 9h45 / 30 min S1D	Aqua Gym 9h30 / 60 min PD	Poitrine Bras Dos 9h45 / 30 min S1D	Pilates intermédiaire 9h30 / 60 min S2D	Abdos Fessiers 9h45 / 30 min S1D		
		Poitrine Bras Dos 9h30 / 30 min S1D		Aqua Gym 9h45 / 45 min PD	Stretching 9h45 / 30 min S1D		
10H	Gym Douce 10h15 / 45 min S1D	Stretching 10h00 / 30 min S1D	Aqua Gym 10h00 / 60 min PD	Culture Physique 10h15 / 45 min S1D	Poitrine Bras Dos 10h15 / 30 min S1D	Aqua Bike 10h00 / 60 min PD	Body Pump 10h00 / 60 min S1D
			Circuit Training 10h15 / 60 min S1D	Pilates débutant 10h30 / 60 min S2D	Stretching 10h45 / 45 min S1D	Poitrine Bras Dos 10h15 / 30 min S1D	
				Aqua Bike 10h45 / 45 min PD		Body Cardio 10h45 / 60 min S1D	
11H	Aqua Gym 11h15 / 60 min PD	Circuit Training 11h00 / 45 min S1D	Aqua Jump 11h00 / 60 min PD	Cuisses Abdos Fessiers 11h00 / 45 min S1D	Body Balance 11h30 / 60 min S1D	Aqua Gym 11h00 / 60 min PD	Body Combat 11h00 / 60 min S1D
	Cuisses Abdos Fessiers 11h30 / 45 min S1D	Aqua Bike 11h15 / 45 min PD	Pilates débutant 11h30 / 60 min S1D			Stretching 11h45 / 30 min S1D	
		Abdos Fessiers 11h45 / 30 min S1D					
12H	Aqua Bike 12h15 / 60 min PD	Aqua Gym 12h15 / 60 min PD	Aqua Bike 12h00 / 60 min PD	Stretching 12h00 / 30 min S1D	Aqua Jump 12h15 / 60 min PD	Aqua Jump 12h00 / 60 min PD	Body Balance 12h00 / 60 min S1D
	Sh'bam 12h15 / 45 min S1D	Body Pump 12h15 / 45 min S1D	Pilates intermédiaire 12h30 / 60 min S1D	Aqua Gym 12h30 / 45 min PD	Cuisses Abdos Fessiers 12h30 / 45 min S1D		
	Pilates débutant 12h30 / 45 min S2D	Pilates tous Niveaux 12h30 / 45 min S2D		Poitrine Bras Dos 12h30 / 30 min S1D			
13H	Body Pump 13h00 / 60 min S1D	Total Body Conditioning 13h00 / 45 min S1D		Body Combat 13h00 / 45 min S1D	Abdos Taille 13h15 / 30 min S1D	Poitrine Bras Dos 13h00 / 30 min S1D	Cuisses Abdos Fessiers 13h00 / 45 min S1D
	Pilates intermédiaire 13h15 / 45 min S2D	Cuisses Abdos Fessiers 13h15 / 45 min S2D		Aqua Jump 13h15 / 60 min PD	Aqua Gym 13h15 / 60 min PD	Circuit Training 13h30 / 60 min S1D	
14H	Aqua Bike 14h45 / 60 min PD					Body Balance 14h30 / 60 min S1D	
15H	Aqua Gym 15h45 / 60 min PD					Hatha Yoga 15h45 / 60 min S1D	
17H			Pilates débutant 17h30 / 45 min S1D	Abdos Fessiers 17h30 / 30 min S1D	Pilates débutant 17h00 / 60 min S1D		

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18H	Abdos Fessiers 18h00 / 30 min S1D	Aqua Jump 18h15 / 60 min PD	Pilates intermédiaire 18h15 / 60 min S1D	Aqua Gym 18h00 / 45 min PD	Pilates intermédiaire 18h00 / 60 min S1D		
	Body Pump 18h30 / 60 min S1D	Body Balance 18h15 / 45 min S1D	Aqua Gym 18h45 / 45 min PD	Poitrine Bras Dos 18h00 / 30 min S1D			
				Total Body Conditioning 18h30 / 45 min S1D			
				Aqua Bike 18h45 / 60 min PD			
19H	Body Attack 19h30 / 60 min S1D	Body Pump 19h00 / 60 min S1D	Running 19h00 / 75 min RD	Body Balance 19h00 / 60 min S2D	Viniyoga 19h00 / 60 min S1D		
		Aqua Gym 19h15 / 60 min PD	Body Pump 19h15 / 60 min S1D	Zumba 19h15 / 60 min S1D			
			Aqua Bike 19h30 / 60 min PD	Aqua Gym 19h45 / 60 min PD			
20H		Stretching 20h00 / 30 min S1D	Body Combat 20h15 / 60 min S1D	Abdos Fessiers 20h00 / 30 min S2D			
		Body Combat 20h30 / 60 min S1D		Salsa Portoricaine 20h15 / 60 min S1D			
21H				Poitrine Bras Dos 20h30 / 30 min S2D			
				Bachata 21h15 / 60 min S1D			

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

PLANNING DE PRÉSENCE DES COACHS : MUSCULATION - CARDIO TRAINING

Plan d'entrainement individualisé et suivi d'entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		12h00 / 14h00	18h00 / 21h00	12h00 / 14h00		