



# Dauphine Paris 16<sup>ème</sup> 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
8H	Reformer Studio * 8h00 / 60 min S1D						
9H	Swiss Ball Studio * 9h00 / 60 min S2D		Body Zen 9h00 / 45 min S1D	Body Pump 9h00 / 45 min S1D	Culture Physique 9h00 / 45 min S1D	Cuisses Abdos Fessiers 9h15 / 30 min S1D	
	Cuisses Abdos Fessiers 9h00 / 45 min S1D		Abdos Fessiers 9h45 / 30 min S1D	Pilates Intermédiaire 9h30 / 60 min S2D	Abdos Fessiers 9h45 / 30 min S1D	Poitrine Bras Dos 9h45 / 30 min S1D	
	Poitrine Bras Dos 9h45 / 30 min S1D			Aqua Gym 9h45 / 45 min PD			
				Stretching 9h45 / 30 min S1D			
10H	Reformer Studio * 10h15 / 60 min S2D	Aqua Gym 10h00 / 60 min PD	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	Aqua Gym 10h00 / 60 min PD
	Gym Douce 10h15 / 45 min S1D		Poitrine Bras Dos 10h15 / 30 min S1D	Pilates Débutant 10h30 / 60 min S2D	Stretching 10h45 / 45 min S1D	Body Pump 10h15 / 60 min S1D	Body Pump 10h00 / 60 min S1D
			Circuit Training 10h45 / 45 min S1D	Aqua Bike 10h45 / 45 min PD			
11H	Reformer Studio * 11h15 / 60 min S2D	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	Aqua Circuit 11h00 / 60 min PD
	Aqua Gym 11h15 / 60 min PD	Aqua Bike 11h15 / 45 min PD				Body Attack 11h15 / 60 min S1D	Body Combat 11h00 / 60 min S1D
	Cuisses Abdos Fessiers 11h30 / 45 min S1D	Abdos Fessiers 11h45 / 30 min S1D					
12H	Aqua Bike 12h15 / 60 min PD	Pilates tous Niveaux 12h15 / 45 min S2D	Aqua Bike 12h00 / 60 min PD	Stretching 12h00 / 30 min S1D	Aqua Jump 12h15 / 60 min PD	Aqua Jump 12h00 / 60 min PD	Aqua Jump 12h00 / 60 min PD
	Body Jam 12h15 / 45 min S1D	Aqua Gym 12h15 / 60 min PD	Pilates Débutant 12h00 / 60 min S1D	Aqua Gym 12h30 / 45 min PD	Cuisses Abdos Fessiers 12h30 / 45 min S1D	Boxing Studio * 12h15 / 45 min S1D	Body Balance 12h00 / 60 min S1D
	Pilates Débutant 12h30 / 45 min S2D	Body Pump 12h15 / 45 min S1D		Poitrine Bras Dos 12h30 / 30 min S1D			
13H	Body Pump 13h00 / 60 min S1D	Pilates Studio Intermédiaire * 13h00 / 45 min S2D	Pilates Intermédiaire 13h00 / 60 min S1D	Body Combat 13h00 / 45 min S1D	Abdos Taille 13h15 / 30 min S1D	Reformer Studio * 13h00 / 60 min S1D	Circuit Training 13h00 / 45 min S1D
	Pilates Intermédiaire 13h15 / 45 min S2D	Total Body Conditioning 13h00 / 45 min S1D		Aqua Jump 13h15 / 60 min PD	Aqua Gym 13h15 / 60 min PD		
14H	Aqua Bike 14h45 / 60 min PD				Reformer Studio * 14h00 / 60 min S1D	Culture Physique 14h00 / 45 min S1D	
						Reformer Studio * 14h45 / 60 min S1D	
15H	Aqua Gym 15h45 / 60 min PD				Reformer Studio * 15h00 / 60 min S1D	Hatha Yoga 15h45 / 60 min S1D	
16H		Reformer Studio * 16h00 / 60 min S1D					

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
17H		<b>Reformer Studio *</b> 17h00 / 60 min S1D	<b>Abdos Fessiers</b> 17h00 / 30 min S1D	<b>Abdos Fessiers</b> 17h30 / 30 min S1D	<b>Pilates débutant</b> 17h00 / 60 min S1D		
			<b>Pilates Débutant</b> 17h30 / 45 min S1D				
			<b>Poitrine Bras Dos</b> 17h45 / 30 min S2D				
18H	<b>Abdos Fessiers</b> 18h00 / 30 min S1D	<b>Body Balance</b> 18h00 / 60 min S1D	<b>Abdos Fessiers</b> 18h15 / 30 min S2D	<b>Aqua Gym</b> 18h00 / 45 min PD	<b>Pilates intermédiaire</b> 18h00 / 60 min S1D		
	<b>Aqua Bike</b> 18h30 / 60 min PD	<b>Aqua Jump</b> 18h15 / 60 min PD	<b>Pilates Intermédiaire</b> 18h15 / 60 min S1D	<b>Poitrine Bras Dos</b> 18h00 / 30 min S1D	<b>Body Training Studio *</b> 18h30 / 30 min S2D		
	<b>Body Pump</b> 18h30 / 60 min S1D		<b>Aqua Gym</b> 18h45 / 45 min PD	<b>Total Body Conditioning</b> 18h30 / 45 min S1D	<b>Aqua Gym</b> 18h30 / 45 min PD		
				<b>Aqua Bike</b> 18h45 / 60 min PD			
19H	<b>Aqua Gym</b> 19h30 / 45 min PD	<b>Body Pump</b> 19h00 / 60 min S1D	<b>Running</b> 19h00 / 75 min RD	<b>Body Balance</b> 19h00 / 60 min S2D	<b>Body Training Studio *</b> 19h00 / 45 min S2D		
	<b>Body Attack</b> 19h30 / 60 min S1D	<b>Aqua Gym</b> 19h15 / 60 min PD	<b>Reformer Studio *</b> 19h15 / 60 min S1D	<b>Zumba</b> 19h15 / 60 min S1D	<b>Viniyoga</b> 19h00 / 60 min S1D		
			<b>Aqua Bike</b> 19h30 / 60 min PD	<b>Aqua Gym</b> 19h45 / 60 min PD	<b>Aqua Bike</b> 19h15 / 60 min PD		
					<b>Cross Training Studio *</b> 19h45 / 45 min S2D		
20H	<b>Aqua Jump</b> 20h15 / 45 min PD	<b>Stretching</b> 20h00 / 30 min S1D		<b>Abdos Fessiers</b> 20h00 / 30 min S2D			
	<b>Boxing Studio *</b> 20h30 / 60 min S1D	<b>Body Combat</b> 20h30 / 60 min S1D		<b>Salsa Portoricaine</b> 20h15 / 60 min S1D			
21H				<b>Poitrine Bras Dos</b> 20h30 / 30 min S2D			
				<b>Bachata</b> 21h15 / 60 min S1D			

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

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

Plan d'entraînement individualisé et suivi d'entraînement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12h00 / 14h00	18h00 / 21h00	12h00 / 14h00	12h00 / 15h00	18h00 / 21h00	10h00 / 12h15	
18h30 / 20h30		17h30 / 21h00	16h00 / 20h00			