



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	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H	Reformer Studio * 8h00 / 60 min S1D						
9H	Swiss Ball Studio * 9h00 / 60 min S2D						
10H	Reformer Studio * 10h15 / 60 min S2D						
11H	Reformer Studio * 11h15 / 60 min S2D						
12H						Boxing Studio * 12h15 / 45 min S1D	
13H		Pilates Studio intermédiaire * 13h00 / 45 min S2D				Reformer Studio * 13h00 / 60 min S1D	
14H					Reformer Studio * 14h00 / 60 min S1D	Reformer Studio * 14h45 / 60 min S1D	
15H					Reformer Studio * 15h00 / 60 min S1D		
16H		Reformer Studio * 16h00 / 60 min S1D					
17H		Reformer Studio * 17h00 / 60 min S1D					
18H					Body Training Studio * 18h30 / 30 min S2D		
19H			Reformer Studio * 19h15 / 60 min S1D		Body Training Studio * 19h00 / 45 min S2D		
					Cross Training Studio * 19h45 / 45 min S2D		
20H	Boxing Studio * 20h30 / 60 min S1D						

S1D : Salle 1 Dauphine **S2D** : Salle 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
12h00 / 14h00	18h00 / 21h00	12h00 / 14h00	12h00 / 15h00	18h00 / 21h00	10h00 / 12h15	
18h30 / 20h30		17h30 / 21h00	16h00 / 20h00			