



Dauphine paris 16<sup>ème</sup> 01 45 04 04 03

## PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS ADULTES

HORAIRES D'OUVERTURE LUNDI AU VENDREDI : 8H - 22H00 SAMEDI & DIMANCHE : 9H - 19H

|     | LUNDI                      | MARDI                      | MERCREDI                   | JEUDI                      | VENDREDI                   | SAMEDI                     | DIMANCHE                   |
|-----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 7H  |                            |                            |                            |                            |                            |                            |                            |
| 8H  |                            |                            |                            |                            | Aqua Bike<br>8h30 / 45min  |                            |                            |
| 9H  |                            |                            |                            |                            | Aqua Gym<br>9h30 / 60min   |                            |                            |
| 10H | Aqua Bike<br>10h15 / 45min | Aqua Bike<br>10h30 / 60min |                            | Aqua Gym<br>10h30 / 60min  |                            | Aqua Gym<br>10h00 / 45min  | Aqua Bike<br>10h00 / 45min |
| 11H |                            |                            |                            |                            |                            | Aqua Bike<br>11h00 / 45min | Aqua Gym<br>11h00 / 45min  |
| 12H | Aqua Bike<br>12h15 / 45min | Aqua Gym<br>12h15 / 45min  | Aqua Gym<br>12h30 / 45min  | Aqua Jump<br>12h00 / 45min | Aqua Bike<br>12h15 / 60min | Aqua Jump<br>12h00 / 45min | Aqua Jump<br>12h00 / 45min |
| 13H | Aqua Gym<br>13h15 / 60min  | Aqua Jump<br>13h15 / 45min | Aqua Jump<br>13h15 / 60min | Aqua Bike<br>13h00 / 60min | Aqua Gym<br>13h15 / 60min  |                            |                            |
| 14H |                            |                            |                            |                            |                            |                            |                            |
| 15H |                            |                            |                            |                            |                            |                            |                            |
| 16H |                            |                            |                            |                            |                            |                            |                            |
| 17H |                            |                            |                            |                            |                            |                            |                            |
| 18H | Aqua Gym<br>18h30 / 60min  | Aqua Jump<br>18h30 / 45min |                            | Aqua Bike<br>18h30 / 60min | Aqua Gym<br>18h00 / 60min  |                            |                            |
| 19H | Aqua Bike<br>19h45 / 45min | Aqua Gym<br>19h15 / 60min  | Aqua Gym<br>19h00 / 60min  | Aqua Gym<br>19h45 / 45min  | Aqua Bike<br>19h00 / 60min |                            |                            |
| 20H |                            |                            | Aqua Bike<br>20h15 / 45min |                            |                            |                            |                            |