

PLANNING SPORTS 2024 - 2025 - DAUPHINE

LUNDI			MARDI			MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
		Tennis AS 9h30-11h30 <i>TCP.</i>	UE + Loisir Cross Training. 8h30-10h <i>Salle de Cross Training</i>	UE + Loisir Boxe Française 8h30-10h. <i>Salle de Combat</i>			Padel Loisir 09h30 - 11h30 Forest' Hill	UE Musculation 8h30-10h <i>Salle de Musculation</i>					
		UE + Loisir Boxe Française 10h15-11h45 <i>Salle de Combat</i>	Natation Loisir 11h30-13h30 <i>Piscine Montherlant</i>	UE + Loisir. Cross Training. 10h15-11h45 <i>Salle de Cross Training</i>	UE + Loisir Boxe Française 10h15-11h45. <i>Salle de Combat</i>	Danse Contemporaine Loisir. 10h15-11h45 <i>Salle de Danse</i>	UE Musculation. 10h15-11h45 <i>Salle de Musculation</i>					Cuisses Abdos Fessiers Loisir. 10h15-11h45 <i>Salle de Danse</i>	Yoga - Loisirs Accès libre - Sans inscription De 10h00 - 11h00 Salle de danse
			UE + Loisir Football M 12h - 13h30. <i>Stade Wimille</i>	Basket F UE + Loisir 12h-13h30 <i>Gymnase Montherlant</i>	Tennis Loisir 12h-13h30. <i>Stade Ile de Puteaux</i>	UE + Loisir Football M 12h - 13h30 <i>Stade Wimille</i>	Hand-Ball 12h-13h30 <i>Gymnase Montherlant</i>	UE + Loisir Danse Contemporaine 12h-13h30. <i>Salle de Danse</i>	Cross Training Loisir 10h15-11h45 <i>Salle de Cross Training</i>			UE Football M 12h - 13h30. <i>Stade Wimille</i>	Loisir Badminton 12h-13h30. <i>Gymnase Suchet</i>
UE + Loisir Rugby M 12h-13h30. <i>Stade de la Porte d'Auteuil</i>	CAF Power Loisir 12h- 13h. <i>Salle de Danse</i>		Tennis Loisir 12h-13h30. <i>Stade Ile de Puteaux</i>	Total Body 12h-12h45. OK <i>Salle de Combat</i>		Cuisses Abdos Fessiers Stretching Loisir 12h-13h30. <i>Salle de danse</i>	UE Basket. 12h - 13h30 <i>Gymnase Montherlant</i>		Cross Training Loisir 12h-13h30 <i>Salle de Danse</i>	UE + Loisir Badminton 12h-13h30 <i>Gymnase Suchet</i>	UE + Loisir Football F 12h - 13h30 <i>Stade Wimille</i>		
UE + Loisir Rugby F 12h-13h30. <i>Stade Wimille</i>	Pilates Loisir 13h-14h <i>Salle de Danse</i>			Cardio Power 12h45-13h30 <i>Salle de Combat</i>		UE Volley 12H00-13H30 Gymnase Suchet	TRAIL Loisirs 12H00-13H30 <i>Bois de Boulogne</i>	Hip Hop 1 Loisir 12h-12h45. <i>Salle de Combat</i>	UE + Loisir Danse Contemporaine 13h45-15h15 <i>Salle de Danse</i>	Pilates Loisir 12h-12h45. <i>Salle de Combat</i>	Circuit Training 12h-13h30. <i>Salle de Danse</i>		
Padel Loisir 14h00-16h00 <i>TCP.</i>			Boxe Française 15h30-17h. <i>Salle de Combat</i>	UE Tennis. (3ème série de 30 à 15) 14h-15h30 <i>Aquaboulevard</i>		UE Tennis. (4e série de 40 à 30/1) 17h-18h30 <i>Aquaboulevard</i>	UE Prévention Santé 15h30-17h <i>Salle de Danse</i>	UE PSC1 18h00-19h30 <i>Salle de Combat</i>		Hip Hop 2 (Mise en scène) Loisir 12h45-13h30. <i>Salle de Combat</i>	F.F.S.U 12h-22h		Zumba - A confirmer 12h45-13h30. <i>Salle de Combat</i>
Football M Loisir 17h-19h. <i>Stade Wimille</i>			UE Tennis. (débutant / non classé) 15h30-17h <i>Aquaboulevard</i>			Sophrologie Loisir 17h15 - 18h15 Salle de combat			UE + Loisir VTT 15h15-16h45. 5 places SU <i>Bureau des Sports</i>	UE Prévention Santé 15h30-17h <i>Salle de Danse</i>	UE MUSCULATION 14H30-16h00 Salle de Musculation		
	Yoga & Qi Gong Loisir 17h15-18h15 <i>Salle de Combat</i>		Pilates Loisir 17h15-18h15 <i>Salle de Combat</i>	Body power Loisir 17h15-18h45. <i>Salle de Danse</i>			Cross Training Loisir 18h30-20h. <i>Salle de Danse</i>	Street Workout Loisir 17h00-18h30. <i>Salle de Musculation</i>	Fit Training Loisir 17h15 - 18h15 <i>Salle de Danse</i>	Volley Loisir + UE 17h-18h30 <i>Gymnase Montherlant</i>			
	Step Tonic Loisir 18h30-20h <i>Salle de Danse</i>					Ostéopathie Sur RDV uniquement 18h-21h <i>Salle de Cross Training</i>	UE + Loisir Badminton 19h15-20h45 <i>Janson de Sailly</i>	UE + Loisir Jujitsu Brésilien 20h00-21h30 <i>Salle de Combat</i>	Jujitsu Brésilien Loisir 19h-20h30 <i>Salle de Combat</i>	Pilates - Stretch Loisir 18h15 - 19h15. <i>Salle de Danse</i>		Cross Training Loisir 17h15-18h45 <i>Salle de Danse</i>	
	UE Tennis de Table 19h15-20h45 <i>Gymnase du Lycée Janson de Sailly</i>	UE + Loisir Handball F 19h30-21h00. <i>Gymnase du Lycée Janson de Sailly</i>	Yoga Hatha Loisir 18h15-19h30. <i>Salle de Combat</i>	UE Step. 18h45-20h15 <i>Salle de Danse</i>			Natation Libre Loisir 20h30-22h30. <i>Piscine Montherlant</i>	UE-Loisir Badminton. 19h15-20h45 <i>Gymnase du Lycée Janson de Sailly</i>					
			UE + Loisir Tennis de Table 19h15-20h45 <i>Gymnase du Lycée Janson de Sailly</i>	Ultimate Loisir 19h15-20h45. <i>Gymnase du Lycée Janson de Sailly</i>		Volley +UE Perfectionnement Loisir + UE 19h15-20h45 <i>Gymnase du Lycée Janson de Sailly</i>	Natation Perfectionnement Loisir 20h30-21h30. <i>Piscine Montherlant</i>						

