

PLANNING SPORTS 2024 - 2025 - DAUPHINE

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