

Planning - Site de Dauphine

Des modifications du planning sont possibles au cours de l'année
Cours "Loisir" et "UE" / "Loisir" accessibles via PSL Sport

LUNDI

BOXE FRANÇAISE UE / LOISIR 10h15-11h45 <i>Salle de Combat</i>	NATATION LOISIR 11h30-13h30 <i>Piscine Montherlant</i>	TENNIS (Début de 2e série / 2e série / Talents) UE / LOISIR 09h30-11h30 <i>TCP</i>
FOOTBALL M UE / LOISIR 12h00-13h30 <i>Stade Wimille</i>	BASKET (loisir féminin) UE / LOISIR 12h00-13h30 <i>Gymnase Montherlant</i>	TENNIS (Apporter sa raquette) LOISIR 12h00-13h30 <i>Stade Ile de Puteaux</i>
RUGBY (masculin) UE / LOISIR 12h00-13h30 <i>Stade de la porte d'Auteuil</i>	HYROX LOISIR 12h00-13h00 <i>Salle Cross Training</i>	CUISSES ABDOS FESSIERS POWER LOISIR 12h00-13h00 <i>Salle de Danse</i>
TRAIL LOISIR 12h15-13h45 <i>Bois de Boulogne (rdv devant le BDS)</i>	RESPIRATION ET PREPA MENTALE LOISIR 13h00-14h00 <i>Salle de Combat</i>	RUGBY (Féminin) LOISIR 12h00-13h30 <i>Stade Wimille</i>
PADEL LOISIR 14h00-16h00 <i>Tennis Club de Paris</i>	KARATE LOISIR 18h30-20h00 <i>Salle de Combat</i>	PILATES LOISIR 13h00-14h00 <i>Salle de Danse</i>
FOOTBALL M UE / LOISIR 17h00-18h30 <i>Stade Wimille</i>	HANDBALL F LOISIR 19h30-21h00 <i>Gymnase du Lycée Janson de Sailly</i>	SECOURISME UE 13h45-15h15 <i>Salle Cross Training</i>
TENNIS DE TABLE UE / LOISIR 19h15-20h45 <i>Gymnase du Lycée Janson de Sailly</i>	SCULPTURE STEP CARDIO LOISIR 17h00-18h30 <i>Salle de Danse</i>	

MARDI

CROSS TRAINING UE 08h30-10h00 <i>Salle Cross Training</i>		BOXE FRANÇAISE UE / LOISIR 08h30-10h00 <i>Salle de Combat</i>
BOXE FRANÇAISE UE / LOISIR 10h15-11h45 <i>Salle de Combat</i>	BADMINTON UE / LOISIR 12h00-13h30 <i>Gymnase Montherlant</i>	DANSE CONTEMPORAINE LOISIR 10h15-11h45 <i>Salle de Danse</i>
FOOTBALL M UE / LOISIR 12h00-13h30 <i>Stade Wimille</i>	TENNIS LOISIR 12h00-13h30 <i>Stade Ile de Puteaux</i>	DANSE CONTEMPORAINE UE / LOISIR 12h00-13h30 <i>Salle de Danse</i>
TENNIS (Débutant) UE 14h00-15h30 <i>Aquaboulevard</i>	YOGA LOISIR 12h00-13h30 <i>Salle de Combat</i>	MUSCULATION UE 15h30-17h00 <i>Salle de Musculation</i>
TENNIS (4e série) UE 15h30-17h00 <i>Aquaboulevard</i>	PRÉVENTION SANTÉ UE 15h30-17h00 <i>Salle de Danse</i>	REMISE EN FORME UE 17h00-18h30 <i>Salle Cross Training</i>
TENNIS début de 3e série (15/1 15/2 15/3) UE 17h00-18h30 <i>Aquaboulevard</i>	BODY POWER LOISIR 17h15-18h45 <i>Salle de Danse</i>	PILATES LOISIR 17h15-18h15 <i>Salle de Combat</i>
YOGA HATHA LOISIR 18h15-19h30 <i>Salle de Combat</i>	STEP UE 18h45-20h15 <i>Salle de Danse</i>	OSTÉOPATHIE Sur RDV uniquement (QR code à scanner au BDS ou sur insta) 18h00-21h00 <i>Salle Cross Training</i>
TENNIS DE TABLE UE / LOISIR 19h15-20h45 <i>Gymnase du Lycée Janson de Sailly</i>	ULTIMATE LOISIR 19h15-20h45 <i>Gymnase du Lycée Janson de Sailly</i>	

MERCREDI

MUSCULATION UE 10h15-11h45 <i>Salle de Musculation</i>	REMISE EN FORME LOISIR 10h15-11h45 <i>Salle Cross Training</i>
C.A.F STRETCHING LOISIR 12h00-13h30 <i>Salle de Danse</i>	BASKET (loisir féminin) UE / LOISIR 12h00-13h30 <i>Gymnase Montherlant</i>
VOLLEY UE / LOISIR 12h00-13h30 <i>Gymnase Suchet</i>	FOOTBALL M UE / LOISIR 12h00-13h30 <i>Stade Wimille</i>
PADEL LOISIR 14h00-16h00 <i>Forest'Hill</i>	QI QONG (Bien être pour soi et au travail) LOISIR 17h15-18h45 <i>Salle de Danse</i>
MODERN JAZZ LOISIR 17h00-18h30 <i>Salle de Danse</i>	VOLLEY (perfectionnement) UE / LOISIR 19h15-20h45 <i>Gymnase du Lycée Janson de Sailly</i>
BADMINTON UE / LOISIR 18h15-19h45 <i>Gymnase du Lycée Janson de Sailly</i>	JUJITSU BRÉSILIEN LOISIR 20h00-21h30 <i>Salle de Combat</i>
NATATION (perfectionnement) LOISIR 20h30-21h30 <i>Piscine Montherlant</i>	NATATION (libre) LOISIR 20h30-22h30 <i>Piscine Montherlant</i>

JEUDI

MUSCULATION UE 08h30-10h00 <i>Salle de Musculation</i>	RENFORCEMENT MUSCULAIRE - C.A.F UE 10h15-11h45 <i>Salle de Danse</i>
REMISE EN FORME UE 10h15-11h45 <i>Salle Cross Training</i>	ESCALADE UE 12h00-13h30 <i>Gymnase Suchet</i>
HIP HOP 1 LOISIR 12h00-12h45 <i>Salle de Danse</i>	BADMINTON LOISIR 12h00-13h30 <i>Gymnase Suchet</i>
HIP HOP 2 (mise en scène) LOISIR 12h45-13h30 <i>Salle de Danse</i>	FFSU COMPÉTITION (voir conditions au BDS) 12h00-22h00
VTT LOISIRS 15h15-16h45 <i>Bois de Boulogne (rdv devant le BDS)</i>	DANSE CONTEMPORAINE UE 13h45-15h15 <i>Salle de Danse</i>
STREET WORKOUT LOISIR 17h00-18h30 <i>Salle de Musculation</i>	PRÉVENTION SANTÉ UE 15h30-17h00 <i>Salle de Danse</i>
FIT TRAINING LOISIR 17h15-18h15 <i>Salle de Danse</i>	PILATES STRETCHING LOISIR 18h15-19h15 <i>Salle de Danse</i>
JUJITSU BRÉSILIEN LOISIR 19h15-20h45 <i>Salle de Combat</i>	BADMINTON UE / LOISIR 19h15-20h45 <i>Gymnase du Lycée Janson de Sailly</i>

VENDREDI

BOXE THAÏLANDAISE LOISIR 10h15-11h45 <i>Salle de Combat</i>	BREAKDANCE LOISIR 12h00-13h30 <i>Salle de Danse</i>
TENNIS LOISIR 12h00-13h30 <i>Stade Ile de Puteaux</i>	FOOTBALL F UE / LOISIR 12h00-13h30 <i>Stade Wimille</i>
ESCALADE UE 12h00-13h30 <i>Gymnase Suchet</i>	CIRCUIT TRAINING LOISIR 12h00-13h30 <i>Salle Cross Training</i>
BADMINTON UE / LOISIR 12h00-13h30 <i>Gymnase Suchet</i>	BASKETBALL M LOISIR 12h00-13h30 <i>Gymnase Montherlant</i>
VOLLEY UE / loisir 17h00-18h30 <i>Gymnase Montherlant</i>	CROSS TRAINING LOISIR 17h15-18h45 <i>Salle de Danse</i>
HANDBALL M UE / loisir 18h30-20h00 <i>Gymnase du Lycée Janson de Sailly</i>	

2025/2026

Activités de fitness Sports collectifs Activités individuelles Sports de combat Sports de raquette Activités de bien être