

CONDITIONS DE PARTICIPATION

1. Chaque pratiquant s'engage à respecter : les jours, les horaires, les lieux, les éducateurs sportifs, les autres usagers, le matériel mis à disposition ainsi que les règles de convivialité et de fairplay pour l'ensemble des activités proposées. Pour les cours collectifs au-delà de 10 min de retard, l'accès pourra vous être refusé.

2. La Ville d'Ivry-sur-Seine ne peut être tenue responsable en cas de vol dans l'équipement.

3. La pratique des activités se fait en tenue de sport (baskets, short ou survêtement). Serviette obligatoire pour le fitness et bouteille d'eau recommandée.

4. En cas de forte chaleur, entre 30 et 33°, le temps de pratique sera diminué et à partir de 34°, les horaires seront modifiés voire même certaines activités annulées.

5. En cas de non-respect du présent règlement, l'utilisateur pourra se voir interdire l'accès à l'ensemble des dispositifs sportifs du secteur adulte.

6. Avoir 18 ans ou plus.

7. Chaque pratiquant doit être en possession de son propre tapis de sol.

8. S'assurer qu'aucune contre-indication médicale ne vous interdit la pratique d'activités sportives. La Ville d'Ivry-sur-Seine ne peut être tenue pour responsable en cas de malaise ou d'accident.

9. Être assuré à titre individuel pour les faits mettant en cause votre responsabilité civile et pour les dommages dont vous pourriez être victime.

10. La carte « été sportif » doit être présentée à chaque séance. Les personnes ne possédant pas cette carte ne pourront participer aux activités proposées.

11. Le nombre minimum pour les activités est de 5 personnes.



20
TERRE
DE JEUX
24

Programme complet
sur ivry94.fr



IVRY
S/SEINE

DU 8 JUILLET AU 31 AOÛT 2024

L'ÉTÉ SPORTIF

pour les plus de 18 ans



> POUR SE DÉPENSER (THÈME CARDIO) :

HAUTE INTENSITÉ

FESTIVAL CARDIO

Sous diverses formes mais à dominante cardio avec alternance d'exercices musculaires. (traditionnel ou sous forme de Body Attack - Body Combat - cardio boxe - HIIT et Zumba selon les envies)

BIKING : SUR PRÉINSCRIPTION

Se pratique en groupe, encadré par un coach qui vous guide à travers des exercices de haute intensité. Les séances sont très dynamiques et variées, avec des changements de rythme et d'intensité.

MOYENNE INTENSITÉ

STEP

Enchaînement sur une plateforme. Travail de mémoire et de coordination.

BODYSTEP

Exercices musculaire et cardio avec utilisation du step en tant que support.

CIRCUIT DÉCOUVERTE

En salle de musculation. Exercices cardio et de renforcement effectués sur divers appareils avec des charges additionnelles. (Possibilité de s'entraîner sans suivre le parcours proposé) RDV directement à la salle de musculation Clerville.

BADMINTON

Activité libre avec prêt du matériel.

> POUR SE RENFORCER

MOYENNE INTENSITÉ

BODYSCUPLT

Exercices sur la globalité du corps, d'intensité moyenne avec petits matériels.

Sur des zones bien ciblées :

Haut du corps
Abdos stretch
Spécial dos abdos

CF/ Stretch : cuisses fessiers + étirements.

FAIBLE INTENSITÉ :

GYM D'ENTRETIEN

Exercices de faible intensité avec ou sans matériel. Travail sur l'auto grandissement, le placement corporel, la dissociation corporelle.

THÈME BIEN-ÊTRE

ATELIER SPORT SANTÉ

Dispositif «Ivry Terre de Jeux». Travail axé sur la prévention et la récupération.

PILATES

Composé d'exercices posturaux et en mouvements, travail sur les muscles profonds afin d'améliorer l'alignement corporel.

YOGA

Méthode d'exercices visant à libérer l'esprit des contraintes du corps par la maîtrise de son mouvement, de son rythme et du souffle.

SOPHROLOGIE

Sur préinscription. Vise à harmoniser le corps, le mental et les émotions à travers l'écoute de ses ressentis. Technique qui repose d'une part sur la respiration contrôlée, les mouvements du corps et le relâchement musculaire et d'autre part sur la visualisation positive.

MASSAGES SUR CHAISE

Sur préinscription. Le massage Amma stimule et améliore la circulation énergétique du corps via le travail réalisé sur les méridiens, redonne du tonus et de la vitalité, soulage les articulations/tensions musculaires tout en procurant une agréable sensation de détente.

IVRY FÊTE LES JEUX



JUILLET - AOÛT

Pour ne rien loucher de l'actualité sportive à Ivry et découvrir les parcours sportifs sur la ville, téléchargez la webappli Ivry aime le sport ici



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MIDI	Épinettes	Piscine Robespierre	Parc des Cormailles	Épinettes	Parc des Cormailles	Piscine Robespierre
	*12 h - 13 h Thème renfo	*12 h - 13 h 15 Nage libre	*12 h - 13 h Thème bien-être	*12 h - 13 h Thème renfo	*12 h - 13 h Thème bien-être	*9 h - 10 h 15 Nage libre Piscine Robespierre
						*10 h 30 - 12 h 30 Biking Épinettes
						*10 h 30 - 11 h 45 Bodysculpt Parc des Cormailles
Toute personne désirant participer aux cours collectifs devra être munie de son tapis personnel.						
SOIR	Épinettes	Épinettes	Parc des Cormailles	Parc des Cormailles	Parc des Cormailles	Parc des Cormailles Avenue Georges Gosnat (entrée possible derrière le CMS) Gymnase Les Épinettes 62 rue Lénine Clerville Salle de Musculation Accès Stade Clerville 3 rue Lucien Selva Piscine Robespierre 8 rue Robespierre
	18 h 15 - 20 h Atelier Sport santé Dispositif «Terre de jeux»	18 h 15 - 19 h Haut de corps *19 h - 20 h 45 *Biking	18 h 15 - 18 h 45 Bodysculpt	18 h 15 - 19 h Spécial Dos Abdos 19h-20h Festival cardio	18 h 15 - 19 h Pilates	
	Parc des Cormailles	parc des Cormailles	Épinettes	Clerville-Salle musculation	Épinettes	
	18 h 15 - 19 h Gym d'entretien 19 h - 20 h Festival cardio	19 h 15 - 20 h 30 Bodysculpt / Stretch	19 h 15 - 20 h 15 Step	19 h 15 - 20 h 15 Circuit découverte	19 h 15 - 20 h 15 Bodystep	
	Épinettes					
	20 h 15 - 20 h 45 Abdos / Stretch	20 h 15 - 21 h 15 *Sophrologie	20 h 15 - 21 h CF / Stretch	20 h 15 - 21 h Yoga / Stretch 20 h 15 - 21 h 15 *Massages	20 h 15 - 21 h Abdos / Stretch	
Épinettes - Badminton en libre accès les lundis/mercredis/vendredis de 19h30 à 21h / Le samedi matin de 10h30 à 12h15 : matériel à disposition						

Planning établi sous réserve de modification.

«L'été sportif» débute le lundi 8 juillet et se termine le samedi 31 août.

Coordinatrice des dispositifs adulte au sein du service des Activités Sportives Municipales au 01 49 60 26 55 ou par mail (vpalacios@ivry94.fr)

* L'activité démarre 15 minutes après l'heure indiquée.

* Nouveauté- Biking, sophrologie et massages, préinscription par envoi de mail le jeudi pour la semaine suivante.