

Dispositif adulte : planning de "l'été sportif" 2024 du 8 juillet au 31 août

Dispositif adulte : planning de "l'été sportif" 2024 du 8 juillet au 31 août							
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
M I D I	Epinettes	Piscine Robespierre	Parc des Cormailles	Epinettes	Parc des Cormailles	Piscine Robespierre	
	*12h-13h	*12h-13h15	*12h-13h	*12h-13h	*12h-13h	*9h-10h15/ Nage libre	
	Thème Renfo	Nage libre	Thème Bien être	Thème Renfo	Thème Bien être	Epinettes	
						*10h30-12h30 *Biking	
						Parc des Cormailles	
						*10h30-11h45 Bodysculpt	
						11h45-12h30 Abdos Fessiers Stretch	
Toutes personnes désirant participer aux cours collectifs devra être munies de son tapis personnel.							
S O I R	Epinettes	Epinettes	Parc des Cormailles	Parc des Cormailles	Parc des Cormailles	Parc des Cormailles Avenue Georges Gosnat (entrée possible derrière CMS)	
	18h15-20h Atelier Sport santé Dispositif "Terre de jeux"	18h15-19h Haut du corps *19h-20h45 *Biking	18h15-19h Bodysculpt	18h15-19h Spécial Dos Abdos 19h-20h Festival Cardio	18h15-19h Pilates	Gymnase Les Epinettes 62 rue Lénine	
	Parc des cormailles	Parc des cormailles	Epinettes	Clerville-salle de musculation	Epinettes	Clerville- Salle de musculation 3 rue Lucien Selva Entrée par le stade	
	18h15-19h Gym d'entretien	19h15-20h30 Bodysculpt /stretch	19h15-20h15 Step	19h15-20h15 Circuit découverte	19h15-20h15 Bodystep	Piscine Robespierre 8 rue Robespierre	
	19h-20h Festival cardio						
	Epinettes						
	20h15- 20h45 Abdos/Stretch	20h15-21h15 *Sophrologie	20h15-21h CF/Stretch	20h15- 21h Yoga/stretch 20h15-21h15 *Massages	20h15-21h Abdos/stretch	Gosnat- 30 rue Amédée Huon Soirées de 20h15 à minuit 19/07-30/08	
Epinettes -Badminton en libre 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 min après l'heure indiquée

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