

## INSCRIPTIONS

À partir du 23 juin 2025 l'inscription se fait en ligne sur votre espace personnel (monespace.ivry94.fr) dans la rubrique « Mes démarches familles ».

**Si c'est votre première inscription et que vous n'avez pas de dossier au pôle Familles, vous devez prendre contact avec le service Pôle Familles afin de créer votre espace personnel et pouvoir accéder aux démarches : pole.familles@ivry94.fr**

**Si vous êtes ivryen-ne, vous devez également faire calculer votre quotient familial afin de bénéficier d'un tarif adapté.** Attention : si vous ne faites pas procéder au calcul du QF, le tarif maximum vous sera automatiquement appliqué. Si vous êtes déjà connu du service Pôle Familles et que vous avez déjà un compte, vous pouvez faire calculer votre QF directement en ligne depuis votre Espace Démarches.

Pour ouvrir un dossier au Pôle Familles et, si vous êtes ivryen-ne, faire calculer votre QF, envoyez un mail à pole.familles@ivry94.fr en précisant dans l'objet « Inscription Ivry Aime Le Sport Adulte été sportif 2025- création du compte famille ».

La liste des pièces justificatives à fournir est à retrouver sur ivry94.fr

Des identifiants d'accès à votre espace personnel vous seront ensuite envoyés par mail.

**À partir du 23 juin 2025, vos identifiants vous permettront d'accéder à la rubrique « mes démarches familles » > « créer une inscription » > « Ivry Aime Le Sport Adulte- Été Sportif 2025 » > « remplir le formulaire ».**

**ATTENTION TOUT FORMULAIRE REMPLI ET VALIDE DÉCLENCHE SYSTÉMATIQUEMENT L'INSCRIPTION ET UNE FACTURE ULTÉRIEURE.**

Dans le formulaire d'inscription, si vous êtes ivryen-ne et en cas de situation particulière (étudiant-e, jeune de 18 à 25 ans, bénéficiaire de minimas sociaux), cochez la case correspondante et joignez le justificatif demandé pour bénéficier du tarif correspondant.

**Pour tout renseignement sur ces étapes administratives contacter par mail le service Pôle Familles : pole.familles@ivry94.fr**

**Si vous avez des difficultés à vous inscrire, contactez vpalacios@ivry94.fr ou le 01 49 60 26 55.**

## CONDITIONS DE PARTICIPATION

1. Avoir 18 ans ou plus.
2. 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 minutes de retard, l'accès pourra vous être refusé.
3. La ville d'Ivry-Sur-Seine ne peut être tenue responsable en cas de vol dans l'équipement.
4. Chaque pratiquant doit être en possession de son propre tapis.
5. La pratique des activités se fait en tenue de sport (baskets, short ou survêtement, tee shirt ou autre). **Serviette obligatoire et bouteille d'eau recommandée.**
6. En cas de forte chaleur, entre 30 et 33°, le temps et l'intensité de pratique seront diminués et à partir de 34°, les horaires seront modifiés voire certaines activités annulées.
7. En cas de non-respect du présent règlement, l'utilisateur pourra se voir interdire l'accès à l'ensemble des dispositifs du secteur adulte.
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 responsable en cas de malaise ou d'accident.
9. Être assuré-e à titre individuel pour les faits mettant en cause votre responsabilité civile et pour les dommages dont vous pourriez être victime.
10. La carte Ivry Aime Le Sport Adulte « été sportif » doit être présentée à chaque venue. Les personnes ne possédant pas cette carte ne pourront participer aux activités proposées.
11. Le nombre minimum pour le maintien des activités est de 5 personnes.



**IVRY**  
S/SEINE

DU 7 JUILLET AU 30 AOÛT

# IVRY AIME LE SPORT ADULTES - ÉTÉ

pour les plus de 18 ans



## > POUR SE DÉPENSER (THÈME CARDIO) :

### HAUTE INTENSITÉ

#### FESTIVAL CARDIO

Sous diverses formes à dominante cardio avec alternance d'exercices musculaires. (traditionnel ou sous forme de Body Attack - Body Combat - cardio boxe - HIIT-Gym Tonic- Circuit)

#### 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 musculaires et cardio avec utilisation du step en tant que support.

#### CIRCUIT CROSS TRAINING

En salle de musculation et stade Clerville Exercices cardio et de renforcement avec/et sans appareils et 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.

#### DANCEHALL

Danse originaire de la Jamaïque à partir de la musique Regga.

## > POUR SE RENFORCER

### MOYENNE INTENSITÉ

#### BODYSCUPLT

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

Sur des zones bien ciblées :

HDC : haut du corps

Abdos / Fessiers / Stretch

Abdos /Stretch

### 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

#### 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.

#### STRETCH /AUTO MASSAGES

Étirements actifs ou passifs.

Auto-massages avec petits matériels (balle picot et autres).

#### MASSAGES SUR CHAISE

Sur préinscription. Le massage 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.

# juillet - Août

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	10 h 30 - 12 h Réveil musculaire	10 h 30 - 12 h Réveil musculaire	10 h 30 - 12 h Réveil musculaire	10 h 30 - 12 h Réveil musculaire	10 h 30 - 12 h Réveil musculaire	9h - 10 h 15 10 h 30 - 12 h 30 Nage libre
						9 h 30 - 11 h 30 Run & Bike
MIDI	12 h - 13 h Bien-être	12 h - 13 h 15 Nage libre	12 h - 13 h Renfo	12 h - 13 h Bien-être	12 h - 13 h Bien-être	10 h 30 - 11 h 45 Bodysculpt
		11 h 45 - 12 h 30 Abdos fessiers stretch				
SOIR	17 h - 19h Sports collectifs	17 h - 19 h Sports collectifs	17 h - 19 h Sports collectifs	17 h - 19 h Sports collectifs	17 h - 19 h Sports collectifs	<b>Gymnase Les Epinettes</b> 62 rue Lénine  <b>Parc des Cormailles</b> Avenue Georges Gosnat (Entrée possible du côté du CMS)  <b>Clerville</b> <b>Salle de Musculation</b> Accès Stade Clerville 3 rue Lucien Selva  <b>Piscine Robespierre</b> 8 rue Robespierre  <b>Run &amp; Bike</b> Rdv devant l'entrée Parc des Cormailles/CMS
	18 h 15 - 19 h HDC	18 h 15 - 19 h Gym D'entretien	18 h 15 - 19 h Pilates	*19 h 15 - 20 h 45 Biking	18 h 15 - 19 h Bodysculpt	
	19 h - 19 h 45 Festival Cardio	*19 h 15 - 20 h 45 Biking	19 h - 20 h Circuit Cross Training Salle de musculation et stade Clerville	19 h 15 - 20 h Step	19 h - 19 h 45 Festival Cardio	
	19 h 45 - 20 h 30 Abdos/Stretch	19 h 15 - 20 h 15 Bodystep	19 h 15 - 20 h Bodysculpt	20 h - 20 h 45 Abdos/Fessiers-Stretch	20 h - 20 h 45 Pilates	
		20 h 15 - 21 h 15 Yoga/ Stretch/ auto massages	20 h 15 - 21 h 15 Dancehall	*20 h - 21 h Massages		

- Le planning est fixé sous réserve de modifications ;
- Il est obligatoire de se munir de son tapis personnel (sauf sport collectif / natation / biking) ;
- Sports collectifs : initiations basket / volley / et autres pratiques nouvelles comme le hand fit, bad fit... ;
- Les activités du midi démarrent à 12h15, cependant il est demandé une arrivée avant ;
- Pour les activités biking \* et massages \* une préinscription est obligatoire via courriel 1 semaine avant à vpalacios@ivry94.fr ;
- Activités Badminton tous les jeudis de 19h à 21h / matériel à disposition ;
- 2 soirées festives sont proposées au complexe sportif Gosnat (30 rue Amédée Huon) les vendredi 25/07 et 29/08 de 20h15 à 00h.

CONTACT : 01 49 60 26 55 ou vpalacios@ivry94.fr  
 Pour les sports co et réveil musculaire : 01 72 04 66 07 ou jbracq@ivry94.fr»

Pour ne rien louper de l'actualité sportive à Ivry et découvrir les parcours sportifs sur la ville, rendez-vous-ici

