

PLANNING PASS'SPORTS 17 septembre 2018 u 14 juin 2019

JOURS	LIEUX	HORAIRES	Activités du 17 Sept / 27 Oct	Activités du 5 Nov / 22 Déc	Activités du 7 Jan / 2 Mars	Activités du 11 Mars / 27 Avril	Activités du 6 Mai / 14 juin
LUNDI	Epinettes /1er étage	* 12h/13h (45min)	Gym d'Entretien		CAF		
	Epinettes / Plateau	*12h/13h15		Bodysculpt		Total Renfo	Stretch Postural
	Delaune Muscu	15h/17h	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire
	Dulcie September	*19h/20h15	CAF	Spécial Dos Ados Stretch	Bodysculpt	Stretch Postural	CAF
	Rosa Parks	*19h/20h15	Total Renfo	CAF	Gym Tonic	Bodysculpt	Total Renfo
	Halle Gosnat	20h45/22h	Sports co et raquettes	Sports co et raquettes	Sports co et raquettes	Sports co et raquettes	Sports co et raquettes
MARDI	Delaune Muscu	12h/13h30	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire
	Piste Clerville	12h/13h30	Course	Course	Course	Course	Course
	Epinettes / 1er étage	*19h30/20h30 (45 min)	Haut du Corps Stretch	Stretch Postural	CAF	Gym Tonic	Renfo Step
	Epinettes/Plateau	20h30/21h15 20h/21h30	Step Débutant Badminton	Total Renfo Badminton	Spécial Dos Abdos Stretch Badminton	Abdos Fessiers Stretch Badminton	Stretch Postural Badminton
MERCREDI	Epinettes /1er étage	* 12h/13h(45 min) 12h/13h15	Total Renfo	CAF	Renfo Step	Bodysculpt	Haut du corps Stretch
JEUDI	Delaune/ Plateau	* 12h/13h(45 min) *12h/13h15	Spécial Dos Abdos	Bodysculpt	Haut du Corps Stretch	CAF	Total renfo
	Delaune Muscu	18h30/20h30	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire
	Langevin	*18h45/19h45 (45min) 19h45/20h30	Renfo Step Abdos Fessiers Stretch	LIA Haut du corps Relaxation	CAF Stretch Postural	Step Total Renfo	Bodysculpt Abdos Fessiers Relaxation
VENDREDI	Epinettes /1er étage	* 12h/13h (45 min) *12h/13h15	Gym d'Entretien	Spécial Dos Abdos Stretch		Renfo Step	CAF
	Epinettes / Plateau	12h/13h15	Badminton	Badminton	Total Renfo Badminton	Badminton	Badminton
	Delaune Muscu	12h/13h30	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire
	Piste Clerville	12h/13h30	Course	Course	Course	Course	Course
SAMEDI Entrée par le stade Clerville Début 22/09/2018	Delaune Muscu	10h/12h30	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire
	Piste Clerville	10h/12h30	Course	Course	Course	Course	Course
	Delaune/Plateau	*10h30/11h45	Total Renfo	Gym Tonic	CAF	Bodysculpt	Gym Tonic
	Plateau	11h50/12h15	Stretch	Stretch	Stretch	Stretch	Stretch
	Piscine Robespierre	*9h/10h15	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre

PLANNING SOUS RESERVE DE MODIFICATIONS (également en période de vacances scolaires)

Vacances scolaires: toussaint -hiver -printemps activité la première semaines et AUCUNE ACTIVITE pendant les vacances de Noël.

Piscine le premier samedi de chaque vacances mais pas de nage libre pendant les vacances

*** Horaires Cours Collectifs : ils débutent 15 min après l'heure indiqué (accueil et passage au vestiaire si besoin)**

BADMINTON : Activité non encadrée (jeu libre) - matériel mis à disposition (raquette, volant, filet)- **Présentation de sa carte auprès de l' éducateur présent sur les lieux, merci.**

COURSE : Activité non encadrée - uniquement au Stade Clerville - **Présentation de sa carte auprès de l' éducateur en salle de musculation, merci.**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : Activité encadrée par un Educateur Diplômé

Nouveaux: Tous les samedis matins rendez vous au parc des cormailles 10h30 entrainement footing en famille entre ami (voir information sur le site)

INFORMATIONS SUR www.ivry94.fr, rubrique sport via activités sportives --Pass'sports (tarifs et plannings) 01-49-60-26-55