

DU 6 JUILLET AU 29 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 au gymnase de l'orme au chat. Exercices cardio et de renforcement avec/et sans appareils et charges additionnelles. (Possibilité de s'entraîner sans suivre le parcours proposé).

MIX RENFO CARDIO

Cours sans impact, avec ou sans matériel dans le but de mettre en action le système cardio vasculaire de manière progressive et abordable par toutes et tous.

CIRCUIT FUN ET FIT

Exercices ludiques de renforcement et de cardio proposés sous forme d'atelier par groupe ou équipe.

FIT DANCE (AOÛT)

Une nouvelle forme d'exercice physique amusante et dynamique. Cette pratique vise à combiner le fitness et les mouvements de danse afin de créer un entraînement divertissant et efficace pour tous

BADMINTON

Activité libre avec prêt du matériel

> POUR SE RENFORCER

MOYENNE INTENSITÉ

BODYSUPLT

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

CAF : Cuisses Abdos Fessiers

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.

CHOIX PROPOSÉS SELON L'ÉDUCATEUR EN CHARGE DE L'ACTIVITÉ :

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.

STICK YOGA (AOÛT)

avec utilisation du bâton

STRETCH/ STRETCH POSTURAL

Étirements actifs ou passifs/ associations de diverses techniques.

AUTOMASSAGES

Fait par soi-même avec utilisation de petits matériels (balle picot - rouleau de massages)

BIEN ÊTRE DÉTENTE

Stimule et améliore la circulation énergétique. Redonne tonus et vitalité. Soulage-les articulations et les tensions musculaires

juillet - Août

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|--------------|---|--------------------------------|-------------------------------------|--|--------------------------------|---|
| MATIN | 12h - 13h Bien être | 12h - 13h15 Nage libre | 12h - 13h Renfo | 12h - 13h Bien être | 12h - 13h Renfo | 9h - 10h15 Nage libre |
| | | | | | | 10h - 12h Circuit cross training |
| | | | | | | 10h30 - 11h45 Bodysculpt |
| | | | | | | 11h45 - 12h30 Abdos fessiers stretch |
| SOIR | 18h15 - 19h (Juillet) Pilates (Août) Stretch postural Stick Yoga | 18h15 - 19h Gym d'entretien | 18h15 - 19h HDC | 18h - 21h Badminton libre 18h15 - 19h CAF | 18h15 - 19h Bodysculpt | Gymnase municipal Les Epinettes 62 rue Lénine Parc départemental des Cormailles Avenue Georges Gosnat (Entrée possible du côté du CMS) Gymnase municipal de l'Orme au Chat Salle de musculation 28 bvd de Brandebourg Piscine municipale Robespierre 8 rue Robespierre |
| | 19h - 19h45 Mix renfo cardio | 19h - 20h Bodystep | 19h - 20h Circuit cross training | 19h - 20h Circuit fun et fit | 19h - 19h45 Festival cardio | |
| | (Juillet) 19h45 - 20h30 Abdos stretch (Août) 19h45 - 20h45 Fit dance | 19h15 - 20h15 *Biking | | 19h15 - 20h15 *Biking | | |
| | 20h15 - 21h Yoga / Stretch / Auto massages / Relaxation | 19h - 19h45 Bodysculpt | 20h15 - 21h Step | 19h45 - 20h30 Abdos stretch | | |
| | | 19h45 - 20h30 Pilates | 19h - 21h *Bien être détente | | | |

- Le planning est fixé sous réserve de modifications;
- Il est obligatoire de se munir de son tapis personnel (sauf nage libre/ biking);
- Les cours du midi démarrent à 12h15, le samedi matin à 10h45 cependant il est demandé une arrivée 15min avant;
- *Pour les activités Biking et Bien être détente 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;
- Circuit Cross Training du samedi matin pas d'accès libre arrivée soit à 10h soit à 11h.

CONTACT : 01 49 60 26 55 ou vpalacios@ivry94.fr

Pour ne rien rater
du sport à Ivry,
rendez-vous ici



INSCRIPTIONS

À partir du 22 juin 2026 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 2026 - 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 22 juin 2026, vos identifiants vous permettront d'accéder à la rubrique « mes démarches familles » > « créer une inscription » > « Ivry Aime Le Sport Adulte - Été Sportif 2026 » > « 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. 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, tee shirt ou autre). Serviette obligatoire et bouteille d'eau recommandée ++.
4. 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.
5. En cas de non-respect du présent règlement, l'utilisateur pourra se voir interdire l'accès à l'ensemble des dispositifs du secteur adulte.
6. Avoir 18 ans ou plus.
7. Chaque pratiquant doit être en possession de son propre tapis.
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 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 pas participer aux activités proposées.
11. Le nombre minimum pour le maintien des activités est de 5 personnes.

