

PLANNING PASS'SPORTS 14 septembre 2020 au 12 juin 2021

JOURS	LIEUX	HORAIRES	Activités du 14 Sept / 24 Oct	Activités du 2 Nov /19 Déc	Activités du 4 Jan / 20 fevrier	Activités du 1er Mars / 24 avril	Activités du 3 mai / 12 juin
LUNDI	Epinettes /1er étage	* 12h/13h	gym d'entretien		CAF	HIIT	
	Epinettes / Plateau	*12h/13h15		bodysculpt			Pilates
	Delaune Muscu	15h/20h30			RenF.Musculaire ?	RenF.Musculaire ?	RenF.Musculaire ?
	Rosa Parks	*19h/20h15	Pilates	CAF	Cross Training	Bodysculpt	HIIT
	Halle Gosnat	20h45/22h	Sports co/raquettes	Sports co/raquettes	Sports co/ raquettes	Sports co /raquettes	Sports co/ raquettes
MARDI	Delaune Muscu	12h/13h30			RenF.Musculaire ?	RenF.Musculaire ?	RenF.Musculaire ?
	Piste Clerville	12h/13H30			Course	Course	Course
	Epinettes 1er étage	*19h30/20h30 20h30/21h15	Zumba Zumba	Renfo Step Abdos Stretch	CAF Bodystep	Gym Tonic Haut du corps stretch	Bodysculpt Abdos stretch
	Epinettes/Plateau	20h/21h30	Badminton	Badminton	Badminton	Badminton	Badminton
MERCREDI	Epinettes 1er étage	* 12h/13h 12h/13h15	CAF	Pilates	Bodysculpt	Pilates	Renfo step
	Delaune Plateau	* 12h/13h *12h/13h15	Pilates	CAF	Pilates	Haut du corps stretch	Pilates
JEUDI	Langevin	*18h45/19h45 19h45/20h30	CAF Renfo step	Step Abdos Flash stretch	Total Renfo Gym Tonic	HIIT Stretch relax	Bodystep Abdos Flash stretch
	Epinettes 1er étage	* 12h/13h *12h/13h15	Total Renfo	Cross Training	Abdos Flash stretch	Renfo step	CAF
VENDREDI	Delaune Muscu	12h/13h30			RenF.Musculaire ?	RenF.Musculaire ?	RenF.Musculaire ?
	Piste Clerville	12h/13h30			Course	Course	Course
	Epinettes 1er étage	* 12h/13h *12h/13h15	Total Renfo	Cross Training	Abdos Flash stretch	Renfo step	CAF
SAMEDI	Delaune Muscu	10h/12h30			RenF.Musculaire ?	RenF.Musculaire ?	RenF.Musculaire ?
	Piste Clerville	10h/12h30			Course	Course	Course
	Epinettes /Plateau	*10h30/11h45	Bodysculpt	Gym Tonic	Total Renfo	HIIT	Bodysculpt
	Epinettes /Plateau	11h50/12h15	Stretch	Stretch	Stretch	Stretch	Stretch
Début 26/09	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

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