

PLANNING IVRY AIME LE SPORT Adultes du 9 septembre 2024 au 28 juin 2025

JOURS	LIEUX	HORAIRES	Activités du 09 Sept / 26 Oct	Activités du 4 Nov / 21 Déc	Activités du 6 Jan / 22 Février	Activités du 03 Mars / 19 Avril	Activités du 28 Avril / 28 Juin
LUNDI	Epinettes Plateau	* 12h/13h	Gym d'entretien	CAF	Stretch Postural	Bodysculpt	Mix renfo cardio
	Epinettes 1er étage	*12h/13h			Biking	Biking	Biking
	Rosa Parks	*19h/20h15	CAF	HDC	Bodysculpt	HITT	Mix Renfo/Cardio
	Halle Gosnat	20h45/22h	Sports co/raquettes	Sports co/raquettes	Sports co/ raquettes	Sports co /raquettes	Sports co/ raquettes
MARDI	Alice MILLIAT	* 12h/13h	Festival Renfo	Festival Renfo	Festival Renfo	Festival Renfo	Festival Renfo
	Epinettes 1er étage	*19h15/20h15 20h15/21h	Circuit Training Yoga	Bodysculpt Stretch Postural	Zumba CAF	Mix Renfo/Cardio Stretch 30 min	Bodystep Yoga
	Epinettes plateau	20h/21h30	Badminton	Badminton	Badminton	Badminton	Badminton
MERCREDI	Epinettes 1er étage	* 12h/13h	CAF	Bodysculpt	Mix Renfo/Cardio	CAF	Bodystep
	Delaune Muscu	19h/20h30	Circuit découverte	Circuit découverte	Circuit découverte	Circuit découverte	Circuit découverte
	Epinettes 1er étage	19h15 */21h	Biking	Biking	Biking	Biking	Biking
JEUDI	Delaune/Plateau	* 12h/13h	Bodysculpt	Stretch Postural	CAF	Mix Renfo/Cardio	Bodysculpt
VENDREDI	Langevin	*18h45/20h 20h/20h30	Kettlebell Abdos/stretch	Bodysculpt Circuit Training/Stretch	CAF Kettlebell	Step HDC	Festival cardio Stretch 19h-20h15
	Epinettes 1er étage	* 12h/13h	Spécial Abdos /Stretch	Mix Renfo Cardio	Bodysculpt	Stretch Postural	CAF
SAMEDI	Delaune Muscu	10h/12h30	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire
	Piste Clerville	10h/12h30	Course	Course	Course	Course	Course
	Epinettes /Parc des Cormailles	*10h30/11h45	CAF	Bodysculpt	Mixte cardio Renfo	CAF	Festival Cardio
	Epinettes /Parc des Cormailles	11h50/12h15	Stretch	Stretch	Stretch	Stretch	Stretch
Début 14/09	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)**

COURSE/BADMINTON : Activités non encadrées (en libre) - matériel mis à disposition (raquette, volant, filet)- **Présentation de sa carte auprès de l' éducateur présent sur les lieux, merci.**

Parc des Cormailles les samedis matins: Du 14/09/2024 au 26/10/2024 et du 28 avril 2025 au 28 juin 2025

INFORMATIONS SUR www.ivry94.fr, rubrique Culture Sport via activités sportives municipales -IVRY AIME LE SPORT Adultes (tarifs et plannings) 01-49-60-26-55