

PLANNING PASS'SPORTS 11 septembre 2023 au 14 juin 2024

JOURS	LIEUX	HORAIRES	Activités du 11 Sept / 28 Oct	Activités du 6 Nov / 23 Déc	Activités du 8 Jan / 17 février	Activités du 26 février / 13 avril	Activités du 22 avril / 14 juin
LUNDI	Epinettes 1 er étage	* 12h/13h	Gym d'entretien	Bodysculpt	Yoga	CAF	Bodystep
	RDV Métro Ivry	* 12h/13h	Balade/Marche	Balade/Marche	Balade/Marche	Balade/Marche	Balade/Marche
	Rosa Parks	* 19h/20h15	CAF	Abdos/Dos/Stretch	Bodysculpt	HITT	Haut du corps/Stretch
	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	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire
	Piste Clerville	12h/13h30	Course	Course	Course	Course	Course
	Alice MILLIAT	* 12h/13h	Festival Renfo	Festival Renfo	Festival Renfo	Festival Renfo	Festival Renfo
	Epinettes 1er étage	* 19h15/20h15	Zumba	CAF	Bodystep	Bodysculpt	Festival Cardio
		20h15/21h	HDC/Stretch	Yoga	Stretch 30 min	Zumba	Yoga
	Epinettes plateau	20h/21h30	Badminton	Badminton	Badminton	Badminton	Badminton
MERCREDI	Epinettes 1er étage	* 12h/13h	Bodysculpt	HDC/Stretch	CAF	Bodysculpt	Festival Cardio
	Delaune Muscu	18h/19h30	Circuit découverte	Circuit découverte	Circuit découverte	Circuit découverte	Circuit découverte
JEUDI	Delaune/Plateau	* 12h/13h	Stretch Postural	CAF	HDC/Stretch	Bodysculpt	Abdos/Dos/Stretch
	Langevin	* 18h45/20h 20h/20h30	Kettlebell Abdos/stretch	Step HDC/Stretch	Bodysculpt Festival Cardio	CAF Kettlebell	Bodystep Stretch Postural
VENDREDI	Epinettes 1er étage	* 12h/13h	CAF	Bodystep	Circuit Training	Festival Cardio	Abdos/Fessiers/Stretch
SAMEDI Entrée par le stade Clerville Début 16/09	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	Bodysculpt	Festival Cardio	Bodysculpt	CAF	HITT
	Epinettes /Parc des Cormailles	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 activé 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.**

Alice MILLIAT: Nouvel équipement sportif, 3 Allée Alain LEPREST

Parc des Cormailles: Du 16/09/2023 au 28/10/2023 et du 27 avril 2024 au 8 juin 2024

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