

PLANNING PASS'SPORTS 16 septembre 2019 au 13 juin 2020

JOURS	LIEUX	HORAIRES	Activités du 16 Sept / 26 Oct	Activités du 4 Nov / 21 Déc	Activités du 6 Jan / 29 fevier	Activités du 2 Mars / 25 avril	Activités du 27 avril / 12 juin
LUNDI	Epinettes /1er étage	* 12h/13h	Gym d'entretien			CAF	Stretch Postural
	Epinettes / Plateau	*12h/13h15		cross training	bodysculpt		
MARDI	Delaune Muscu	12h/13h30	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire
	Piste Clerville	12h/13h30	Course	Course	Course	Course	Course
MERCREDI	Epinettes	* 12h/13h	renfo Step		CAF		Bodysculpt
	1er étage	12h/13h15		pilates		pilates	
JEUDI	Delaune	* 12h/13h		CAF		Haut du corps Stretch	
	Plateau	*12h/13h15	Pilates		Pilates		Pilates
 VENDREDI	Epinettes	* 12h/13h		Abdos/Flash/Stretch	Renfo Step	Gym d'entretien	
	1er étage	*12h/13h15	Total Renfo				Circuit
	Delaune Muscu	12h/13h30	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire
	Piste Clerville	12h/13h30	Course	Course	Course	Course	Course

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 Diplomé

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