



## Dispositif adulte : planning de "l'été sportif" 2019\*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
<b>M I D I</b>	Stade Clerville	Epinettes	Stade Clerville	Gosnat	Epinettes	Stade Clerville	
	12h-13h30  Musculation  Course libre sur piste	12h15-13h15 Pilates	12h-13h30  Musculation  Course libre sur piste	12h15-13h CAF	12h15-13h15 Bodysculpt	10h30-12h30 Musculation Course libre sur piste	
		Piscine Robespierre**			Stade Clerville	Gosnat	
		12h15-13h15 Nage libre  Accueil 12h à 12h15			12h-13h30 Musculation  Course libre sur piste	10h30-13h15 Sports de raquette 10h45-11h45 Cardio surprise 11h45-12h30 Abdos/fessiers 12h30-13h Stretching	
<b>S O I R</b>	Stade Clerville			Stade Clerville	Piscine Robespierre**		
	18h30-20h Musculation Course libre			18h30-20h Musculation Course libre	18h30-19h30 Nage libre Accueil 18h15 à 18h30		
	<b>Gosnat</b>						
	18h15-19h Stretch postural	18h15-19h Bodysculpt	18h15-19h Gym d'entretien	18h15-19h Cross training	18h15-19h15 Pilates		
	19h15-20h15 Gym tonic Pilates	19h15-20h15 Step Stretch postural	19h15-20h15 Zumba Tournoi de badminton	19h15-20h15 Pilates Running	19h15-20h15 Bodystep Qi Gong ( en août )		
	20h15-21h Bodysculpt	20h15-21h Haut du corps stretch	20h15-21h CAF	20h15-21h Stretch	20h15-21h CAF		
	20h30-21h15 Volley	20h30-21h15 Basket	20h30-21h15 Volley	20h15-21h15 sport co sur mesure	☺		
	Tous les soirs de 17h30 à 21h15 en accès libre, tennis, badminton, tennis de table						

Planning établi sous réserve de modification

\* "L'été sportif" débute le lundi 1er juillet et se termine le samedi 31 août avec deux soirées "été sportif" les vendredis 19 juillet et 23 août

\*\* Créneau Nage libre débute le mardi 9 juillet -Bonnet de bain obligatoire

Renseignements (tarifs, modalités d'inscriptions... ) auprès de Madame Violette Palacios,

Coordinatrice des dispositifs adulte au sein du service des Activités Sportives Municipales au 01.49.60.26.55 ou par mail (vpalacios@ivry.fr)