

Dispositif adulte : planning de "l'été sportif" 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
M I D I	PMC/ DOJO	Piscine Robespierre Nage libre	Gosnat	Parc des Cormailles	Epinettes	Gosnat	
	*12h/13h	*12h-13h15	*12h-13h	*12h-13h	*12h-13h	10h30-13h15 Sports de raquette	
	Salle de Musculation Clerville		Salle de Musculation Clerville	Fitness Estival	Fitness Estival	10h45-11h45 Cardio surprise	
	12h/13h15		12h/13h15			11h45-12h30 Abdos/fessiers 12h30-13h Stretching	
Toutes personnes désirant participer aux cours collectifs devra être munies de son tapis personnel. L'activité "musculation" peut cesser selon l'évolution des normes sanitaires.						Salle de Musculation Clerville 10h30-12h	
S O I R		Salle de Musculation Clerville		Salle de Musculation Clerville	Piscine Robespierre Nage libre	Parc des Cormailles Avenue Georges Gosnat (Entrée possible derrière) le CMS)	
		18h-19h30		18h-19h30	*17h45-19h	Salle de Musculation accès Stade Clerville 3 rue Lucien Selva	
	Complexe sportif Venise Gosnat						Gymnase les Epinettes 62 rue Lénine
	18h15-19h Bodysculpt	18h15-19h Bodystep	18h15-19h Cross training	18h15-19h Bodysculpt	18h15-19h Gym d'entretien		Piscine Robespierre 8 rue Robesierre
	19h15-20h15 Gym tonic Pilates	19h15-20h15 Dancehall / Zumba(aout) Circuit Training	19h15-20h15 Step pilates	19h15-20h15 Gym Tonic Stretch Postural	19h15-20h15 Bodystep <i>Parcours sport et santé (9/16 Juillet et 20/27 août)</i>		PMC DOJO / Maison de quartier Petit Ivry 44 rue Jean Le Galleu
	20h15-21h CAF	20h15-21h Abdos/Stretch	20h15-21h Spécial Dos Abdos	20h15-21h CAF	20h15-21h Abdos/Stretch		Gymnase Venise Gosnat 30 rue Amédée Huon
		20h30-21h15 sports collectifs en fonction de la demande					
Tous les soirs de 18h à 21h en accès libre : tennis, badminton, tennis de table							

Planning établi sous réserve de modification.

"L'été sportif" débute le lundi 5 juillet et se termine le samedi 28 août avec deux soirées "été sportif" si les conditions sanitaires le permet, les vendredis 23 juillet et 20 août.

L'organisation des activités prend en compte le respect des protocoles sanitaires en vigueur (désinfection, distanciation physique...)

* l'activité démarre 15 min après l'heure indiquée (temps d'accueil- passage vestiaires)

Contact : coordinatrice des dispositifs adulte au sein du service des Activités Sportives Municipales au 01.49.60.26.55 ou par mail (vpalacios@ivry94.fr)