

**IVRY AIME LE SPORT ADULTE
PROGRAMME DU 7 JUILLET AU 30 AOUT 2025**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	INFORMATIONS
MATIN	10h30-12h Réveil musculaire	10h30-12h Réveil musculaire	10h30-12h Réveil musculaire	10h30-12h Réveil musculaire	10h30-12h Réveil musculaire	9h-10h15 Nage libre	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Le planning est fixé sous réserve de modifications ; <input type="checkbox"/> Il est obligatoire de se munir de son tapis personnel (sauf sport collectif / natation / biking) ; <input type="checkbox"/> Sports collectifs : initiations basket / volley / et autres pratiques nouvelles comme le hand fit, bad fit ... ; <input type="checkbox"/> Les activités du midi démarrent à 12h15, le samedi matin à 10h45 cependant il est demandé une arrivée avant ; <input type="checkbox"/> Pour les activités biking * et massages * une préinscription est obligatoire via courriel 1 semaine avant à vpalacios@ivry94.fr ; <input type="checkbox"/> Activités Badminton tous les jeudis de 19h à 21h / matériel à disposition ; <input type="checkbox"/> 2 soirées festives sont proposées au complexe sportif Gosnat (30 rue Amédée Huon) les vendredi 25/07 et 29/08 de 20h15 à 00h
						9h30-11h30 Run & Bike	
						10h30-11h45 Bodysculpt	
MIDI	12h-13h Bien être	12h-13h15 Nage libre	12h-13h Renfo	12h-13h Bien être	12h-13h Renfo	11h45-12h30 Abdos fessiers stretch	
SOIR	17h-19h Sports collectifs	17h-19h Sports collectifs	17h-19h Sports collectifs	17h-19h Sports collectifs	17h-19h Sports collectifs	ADRESSES	Gymnase Les Epinettes 62 rue Lénine
	18h15-19h HDC	18h15-19h Gym D'entretien	18h15-19h Pilates	19h15-20h45 Biking*	18h15-19h Bodysculpt		Parc des Cormailles Avenue Georges Gosnat (Entrée possible du côté du CMS)
	19h-19h45 Festival Cardio	19h15-20h45 Biking*	19h-20h Circuit CrossTraining Salle de musculation et stade Clerville	19h-21h Badminton libre	19h-19h45 Festival Cardio		Piscine Robespierre 8 rue Robespierre
		19h15-20h15 Bodystep		19h15-20h Step			Clerville- Salle de musculation 3 rue Lucien Selva Entrée par le Stade
	19h45-20h30 Abdos/Stretch	20h15-21h15 Yoga/ Stretch/auto massages	19h15-20h Bodysculpt	20h-20h45 Abdos/Fessiers-Stretch	20h-20h45 Pilates		Run & Bike : rdv devant l'entrée Parc des Cormailles / CMS
		20h15-21h15 Dancehall	20h-21h Massages *(seulement juillet)				
CONTACT : 01 49 60 26 55 ou vpalacios@ivry94.fr Pour les sports co et réveil musculaire : 01 72 04 66 07 ou jbracq@ivry94.fr							