

PLANNING PASS'SPORTS 16 septembre 2019 u 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		
	Delaune Muscu	15h/20h30	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire
	Rosa Parks	*19h/20h15	Bodysculpt	pilates	Gym Tonic	Circuit	Cardio/renfo
	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
	Epinettes	*19h30/20h30	Haut du corps strech	LIA	Stretch Postural	Gym Tonic	CAF
	1er étage	20h30/21h15	Step Débutant	Abdos/Fessiers/Stretch	Total Renfo	Stretch	CrossTraining
	Epinettes/Plateau	20h/21h30	Badminton	Badminton	Badminton	Badminton	Badminton
MERCREDI	Epinettes 1er étage	* 12h/13h 12h/13h15	renfo Step	pilates	CAF	pilates	Bodysculpt
JEUDI	Delaune Plateau	* 12h/13h *12h/13h15	Pilates	CAF	Pilates	Haut du corps Stretch	Pilates
	Langevin	*18h45/19h45	CAF	cross training	Step	Total Renfo	Renfo Step
		19h45/20h30	Mobilité	Stretch Relax	Abdos Flash Stretch	Relaxation	Abdos Fessiers Stretch
VENDREDI	Epinettes 1er étage	* 12h/13h *12h/13h15	Total Renfo	Abdos/Flash/Stretch	Renfo Step	Gym d'entretien	Circuit
	Delaune Muscu	12h/13h30	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire
	Piste Clerville	12h/13h30	Course	Course	Course	Course	Course
SAMEDI Entrée par le stade Clerville Début 21/09	Delaune Muscu	10h/12h30	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire	RenF.Musculaire
	Piste Clerville	10h/12h30	Course	Course	Course	Course	Course
	Delaune/Plateau	*10h30/11h45	Gym Tonic	Total Renfo	Cross training	Bodysculpt	Cardio/renfo
	Plateau	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 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 Diplômé

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