

Planning de la Retraite sportive

Saison 2020/2021

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
M A T I N											
RANDONNEES		GYM	STRETCHING	NATATION	AQUAGYM	ENTRETIEN MUSCULAIRE	ENTRETIEN MUSCULAIRE		ENTRETIEN MUSCULAIRE		TENNIS DE TABLE
8h30 18kms 2ème lundi du mois Parking mairie annexe Village		10h à 11h	11h-12h	8h30-10h30	8h30-9h30 ou 9h30-10h30	9h-11h	8h-10h		8h-10h		9h30-11h30
		avec Bénédicte Gymnase François MAURIAC		Claire et Olivier Piscine Agora		avec Romain Salle de muscu Gymnase A.Thoison	avec Romain Salle de musculation Gymnase A.Thoison		avec Romain Salle de musculation		Gymnase Parc des Loges
		GYM	STRETCHING		1 cours par adhérent selon bracelet		GYM	STRETCHING		YOGA	
		9h45 à 10h45	10h45-11h45		9h45 à 10h45		10h45-11h45	9h30-10h45 et 10h45-12h			
13h30 10 à 12km Parking mairie annexe Village		avec Cyrille Salle Bexley		Entrée 8h30 à 9h15			avec Cyrille Salle Bexley		Avec Pascale Salle Bexley		
A P R E S - M I D I											
RANDONNEES		QI GONG		COUNTRY		PILATES		NATATION	AQUAGYM		
14h 4 à 5km Départ Parking Parc Pompidou		14h-15h30 avec Bruno Salle Bexley		14h30-17h avec Caroline Salle Bexley		13h30-14h30 avec Bénédicte Gymnase F.Mauriac		16h-17h30	16h-16h45 16h45-17h30		
14h 5 à 8km Parking parc Pompidou, rue du chemin de fer		TENNIS DE TABLE		Nouveaux participants début à 15h15		STRETCHING		Piscine Agora	Entrée entre 15h55 et 16h30		
Merci d'arriver 10 min en avance		15h30 à 17h30 créneau libre Gymnase François MAURIAC - Salle polyvalente				14h30-15h20					
		avec Bénédicte Gymnase F.Mauriac									

SCA 2000 Evry - 206 Rue Pierre et Marie Curie - 91000 EVRY COURCOURONNES

01.60.77.80.00

www.sca2000retraitesportive.fr

www.sca2000evry.com

sca2000evryretraitesportive@gmail.com

Adresses lieux de pratique : Gymnase François Mauriac : intersection entre rue François Mauriac et rue Frédéric Chopin,

Salle Bexley : rue Montespan, Piscine de l'Agora: allée de l'Agora, Gymnase André Thoison : rue Charles Fourier

et Gymnase du Parc des Loges : rue Jean Anouilh