

# Planning de la Retraite sportive

Saison 2023/2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi			
<b>M A T I N</b>								
<b>RANDONNEES</b>	<b>GYM</b>	<b>STRETCHING</b>	<b>NATATION</b>	<b>AQUAGYM</b>	<b>ENTRETIEN MUSCULAIRE</b>	<b>ENTRETIEN MUSCULAIRE</b>	<b>YOGA</b>	<b>TENNIS DE TABLE</b>
 <b>13 h 30</b> 10 à 12km Parking mairie annexe Village	10 h - 11 h	11 h - 12 h	8 h 30 - 10 h 30	9 h - 11 h	8 h - 10 h		10 h - 11 h 30	9 h 30 - 11 h 30
	Zakia Gymnase François MAURIAC		Claire et Olivier Piscine Agora	Jeremy Salle de muscu Gymnase A.Thoison	Jeremy Salle de musculation Gymnase A.Thoison		Pascale	Gymnase Parc des Loges
	<b>GYM</b>	<b>STRETCHING</b>	 1 cours par adhérent selon bracelet Entrée 8h30 à 8 h 45	<b>GYM</b>	<b>STRETCHING</b>	Salle Bexley		
	9 h 45 - 10h 45	10 h 45 - 11 h 45		9 h 45 - 10 h 45	10 h 45 - 11 h 45	Cyrille Salle Bexley		
<b>A P R E S - M I D I</b>								
<b>RANDONNEES</b>	<b>QI GONG</b>	<b>COUNTRY</b>		<b>PILATES</b>	<b>NATATION</b>	<b>AQUAGYM</b>		
<b>14 h</b> 4 à 5km Départ Parking Gare Evry Val de Seine	14 h - 15 h	14 h - 17 h		13 h 30 - 14 h 30	16 h 15 - 17 h 45			
	Thierry	Caroline		Zakia	Joël et Djamel			
<b>14 h</b> 5 à 8km Parking Gare Evry Val de Seine	<b>TENNIS DE TABLE</b>		14 h - 15 h les débutants 15 h - 16 h les novices 16 h - 17 h les confirmés 	<b>STRETCHING</b>		Piscine Agora	Entrée 16h15 à 16h25	
	15 h 30 - 17 h 30 créneau libre Gymnase François MAURIAC - Salle polyvalente			14 h 30 - 15 h 30		Zakia		<b>ENTRETIEN MUSCULAIRE</b>
<b>Merci d'arriver 10 min en avance</b>			Gymnase F. Mauriac		13 h 45 - 15 h 45		Djamel Salle de musculation Gymnase A.Thoison	

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

06.46.32.98.19    www.sca2000retraitesportive.fr    www.sca2000evry.com    retraitesportivesca2000@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, Gymnase Parc des Loges : rue Jean Anouilh