











Planning de la Retraite sportive

Saison 2026/2027

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi			
M A T I N								
RANDONNEES	GYM	STRETCHING	NATATION	AQUAGYM	ENTRETIEN MUSCULAIRE	ENTRETIEN MUSCULAIRE	YOGA	TENNIS DE TABLE
Merci d'arriver 10 min en avance	9 h 45 - 10 h 45	10 h 45 - 11 h 45	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	
	Cyrille Salle Bexley 	Claire et Olivier Aquagym 8 h 40/9 h 25 et 9 h 35/10 h 20 (selon bracelet)	Jeremy Gymnase A. Thoisson Salle de musculation	Jeremy Gymnase A. Thoisson Salle de musculation	Jeremy Gymnase A. Thoisson Salle de musculation	Pascale Salle Bexley	Gymnase Mauriac Salle Polyvalente 	
	GYM	STRETCHING	Piscine Agora	ENTREE 8h30 à 8h45	GYM	STRETCHING		
	10 h - 11 h	11 h - 12 h		1 cours par adhérent	9 h 45 - 10 h 45	10 h 45 - 11 h 45		
13 h 30 10 à 12km Parking mairie annexe Village	Zakia Gymnase F. Mauriac				Cyrille Salle Bexley 			
A P R E S - M I D I								
	QI GONG	DANSES EN LIGNE	PILATES	NATATION	AQUAGYM			
	14 h - 15 h	16 h - 18 h	13 h 30 - 14 h 30	16 h 15 - 17 h 45				
13 h 30 5 à 8km Parking Gare Evry Val de Seine	Thierry Salle Bexley 	Agnès Salle Bexley	Zakia Gymnase F. Mauriac	Djamel et Claire Aquagym : 16 h 20 / 16 h 55 et 17 h 00 / 17 h 35 (selon bracelet)				
	TENNIS DE TABLE	16 h - 17 h : Débutants 17 h - 18 h Confirmés 		STRETCHING	Piscine Agora	ENTREE 16h10 à 16h25		
14 h 4 à 6km Parking Gare Evry Val de Seine	15 h 30 - 17 h 30 créneau libre Gymnase François MAURIAC - Salle polyvalente 			14 h 30 - 15 h 30		1 cours par adhérent		
				Zakia Gymnase F. Mauriac 	ENTRETIEN MUSCULAIRE	13 h 45 - 15 h 45		
						Djamel Salle de musculation Gymnase A.Thoisson		

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

Lieux de pratique : Gymnase F. Mauriac, rue François Mauriac - Salle Bexley, rue Montespan - Piscine de l'Agora, Allée de l'Agora - Gymnase A. Thoisson, rue Charles Fourier