






Planning de la Retraite sportive

Saison 2024/2025

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	Jeremy Gymnase A. Thoisson Salle de musculation		Pascale Salle Bexley	Gymnase Mauriac
	GYM	STRETCHING	Piscine Agora 	Entrée 8h30 à 8h45	Salle de musculation	GYM	STRETCHING	1er cours : 10 h / 10 h 45 2ème cours : 10 h 45 / 11 h 30	Salle Polyvalente 
	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	14 h - 17 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	Caroline 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	14 h - 15 h les débutants 15 h - 16 h les novices 16 h - 17 h les confirmés		STRETCHING	Piscine Agora 	Entrée 16h15 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