

PLANNING SPORTS 2024 - 2025

E-SPORT



LUNDI

12h00-13h00 : **YOGA FIT**
12h00-13h30 : **BODY SCULPT**
12h00-14h00 : **BADMINTON**
12h00-14h00 : **TENNIS DE TABLE** (libre)
15h00-20h : **MUSCULATION**
17h30-19h00 : **COURSE A PIED**
17h30-19h00 : **FUTSAL**
17h30-19h30 : **FOOTBALL**
Compétition
17h30-19h30 : **ESCALADE ****
17h30-19h30 : **COURSE D'ORIENTATION ****
18h00-20h : **HANDBALL M**
18h00-20h : **MUSCULATION**
18h30-20h30 : **BREAKING**
20h00-22h00 : **BASKET M**
20h00-22h00 : **FOOT US**
19h30-21h30 : **RUGBY F**
20h00-22h00 : **RUGBY M**

MARDI

12h-17h : **MUSCULATION**
12h-13h : **BOXES (A et F)**
13h-14h : **KICK BOXING** **NEW!**
12h-14h : **TENNIS** Confirmé (Champs-sur-Marne)**
12h-12h45 : **NATATION**
13h-13h45 : **DEBUTANTS**
17h30-19h : **Stretching Relax**
17h30-19h : **PARA-SPORTS** **NEW!**
18h00-20h00 : **FOOTALL F**
18h00-20h00 : **FUTSAL**
18h30-20h30 : **FOOTBALL M**
Compétition
20h00-22h00 : **ULTIMATE**

MERCREDI

9h30-14h30 : **MUSCULATION**
12h00-13h00 : **PILATES**
13h00-14h : **FELDENKRAIS**
17h00-20h00 : **VOLLEYBALL**
18h00-20h00 : **HANDBALL F**
18h30-20h00 : **JUDO**
20h00-22h : **VOLLEYBALL F**
Compétition
20h00-22h : **VOLLEYBALL M**
Compétition

JEUDI

12h00-13h30 : **BODY SCULPT**
12h15-14h15 : **BADMINITON**
(12h15-13h jusqu'au 25 oct)
12h45-14h00 : **YOGA ASHTANGA**
13h30-15h00 : **ESCALADE**
13h45-16h45 : **TENNIS (Torcy Tennis Club)****
15h00-16h30 : **ESCALADE**
(Groupe de 10 Maximum jusqu'au 25 oct)
15h00-17h00 : **GOLF****
15h00-20h : **MUSCULATION**
17h30-19h00 : **NATATION confirmés****
17h30-19h : **GYMNASTIQUE**
18h00-20h00 : **ROCK**
18h30-20h : **CROSS TRAINING**
19h-20h30 : **GYMNASTIQUE**

VENDREDI

12h00-13h : **ABDO FESSIERS**
12h00-14h00 : **FUTSAL**
12h00-14h : **GYMNASTIQUE**
13h00-14h00 : **STRETCHING**
15h00-20h : **MUSCULATION**
17h00-19h00 : **BADMINTON**
17h00-19h00 : **TENNIS DE TABLE**
18h00-20h : **MUSCULATION**
18h30-20h30 : **HIP HOP**
19h00-20h30 : **BASKET F**
19h00-22h00 : **VOLLEYBALL** (loisirs)
20h30-22h00 : **BASKET M**

LIEUX

GYMNASE DE LA HAUTE MAISON

GYMNASE DE L'ESIEE

BATIMENT LAVOISIER et sur Rendez-vous

TERRAIN DU STADE DU BOIS DE L'ETANG

GOLF DE BUSSY-GUERMANTES

CENTRE AQUATIQUE PARIS VALLEE DE LA MARNE

COURTS DE TENNIS (Champs et Torcy)

BASE DE LOISIRS DE CHAMPS-SUR-MARNE

**** Uniquement sur inscription via Whatsapp**

Whatsapp pour
vous inscrire dans
les groupes des
activités sportives

