



# S.L.C. (Sport - Loisirs – Culture) - ACTIVITES PROPOSEES POUR LA SAISON 2026/2027

| LIEU             | ACTIVITE                                | ANIMATEUR       | LUNDI         | MARDI         | MERCREDI                   | JEUDI            | VENDREDI                   |                                              |
|------------------|-----------------------------------------|-----------------|---------------|---------------|----------------------------|------------------|----------------------------|----------------------------------------------|
|                  |                                         |                 |               |               |                            |                  |                            |                                              |
| Centre Aquatique | AQUAGYM                                 | Elisabeth       |               |               | 10h à 10h45<br>11h à 11h45 |                  |                            |                                              |
|                  |                                         |                 |               |               |                            |                  | 10h à 10h45<br>11h à 11h45 |                                              |
| G. GOSNAT        | GYM D'ENTRETIEN                         | Rémi            | 8h30 à 9h30   |               |                            |                  |                            |                                              |
|                  | ETIREMENT                               |                 | 9h30 à 10h30  |               |                            |                  |                            |                                              |
|                  | GYM D'ENTRETIEN                         |                 | 10h30 à 11h30 |               |                            |                  |                            |                                              |
|                  | RENFORCEMENT MUSCULAIRE                 | Abdellatif      |               | 9h30 à 10h30  |                            |                  | 9h à 10h                   |                                              |
|                  | RENFORCEMENT / ETIREMENT                |                 | 10h30 à 11h30 | 10h à 11h     |                            |                  |                            |                                              |
|                  | GYM DOUCE                               | Rémi            |               | 11h30 à 12h30 |                            |                  |                            |                                              |
|                  | COUNTRY                                 | Kady            |               |               |                            |                  |                            | 17h00 à 18h00<br>18h00 à 19h00               |
|                  | LAKANAL                                 | GYM D'ENTRETIEN | Rémi          | 14h à 15h     |                            |                  |                            |                                              |
| PILATES          |                                         | 15h à 16h       |               |               |                            |                  |                            |                                              |
| GYM D'ENTRETIEN  |                                         | Eléonore        |               | 8h30 à 9h30   |                            |                  |                            |                                              |
| ETIREMENT        |                                         |                 | 9h30 à 10h30  |               |                            |                  |                            |                                              |
| GYM D'ENTRETIEN  |                                         |                 | 10h30 à 11h30 |               |                            |                  |                            |                                              |
| YOGA             |                                         |                 |               |               |                            |                  |                            | 8H30 à 9h30<br>9h40 à 10h40<br>10h50 à 11h50 |
| GABRIEL PERI     |                                         | ETIREMENT       |               | 8h45 à 9h45   |                            |                  |                            |                                              |
|                  | GYM D'ENTRETIEN                         | 9h45 à 10h45    |               |               |                            |                  |                            |                                              |
|                  | ETIREMENT                               | 10h45 à 11h45   |               |               |                            |                  |                            |                                              |
| M. THOREZ        | COUNTRY                                 | KADY            | 20H30 à 22H   |               |                            |                  |                            |                                              |
|                  | LINE DANSE                              |                 | 20h15 à 21h30 |               |                            |                  |                            |                                              |
|                  | TAI CHI                                 | Valérie         | 12h00 à 13h30 |               |                            |                  |                            |                                              |
|                  | PING PONG                               | Activité libre  | 17h00 à 19h00 | 17h00 à 19h00 |                            |                  |                            |                                              |
| M V A            | Danses de Couples : LATINES et STANDARD | Carole          |               |               | 9h30 à 10h30 (D)           |                  |                            |                                              |
|                  |                                         |                 |               | 10h30 à 11h30 | 10h30 à 11h30              |                  |                            |                                              |
| E S V            | JEUX DE SOCIETE                         |                 |               | 14h00 à 16h30 |                            |                  |                            |                                              |
|                  | RANDONNEES (2 groupes distincts)        |                 |               |               |                            | toute la journée |                            |                                              |



S.L.C. (Sport - Loisirs – Culture) - ACTIVITES PROPOSEES POUR LA SAISON 2023/2024

| ACTIVITE                                    | LIEU                 | ANIMATEUR      | LUNDI         | MARDI              | MERCREDI                                | JEUDI        | VENREDI                                         |
|---------------------------------------------|----------------------|----------------|---------------|--------------------|-----------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------|
| AQUAGYM (1)                                 | Centre Aquatique*    |                |               |                    |                                         |              | 09h00 à 10h00    10h00 à 11h00    11h00 à 12h00 |
| BARRE AU SOL (2)                            | LAKANAL              | Sabine         |               | 8h45 à 9h45        |                                         |              |                                                 |
|                                             | LAKANAL              |                |               | 10h45 à 11h45      |                                         |              |                                                 |
| COUNTRY                                     | G GOSNAT (Débutants) | Kady           |               |                    |                                         |              | 17h00 à 18h00                                   |
|                                             | G GOSNAT (Confirmés) |                |               |                    |                                         |              | 18h00 à 19h00                                   |
| COUNTRY                                     | G HENRI WALLON       |                | 19h00 à 20H00 |                    |                                         |              |                                                 |
| LINE DANSE                                  | PALAIS M THOREZ      |                |               | 20h15 à 21h30      |                                         |              |                                                 |
| Danses de Couples : LATINES et STANDARD (3) | M V A*               | Carole         |               | 10h30 à 11h30 (I*) | 9H30 à 10h30 (C*)<br>10h30 à 11h30 (D*) |              |                                                 |
| GYM D'ENTRETIEN                             | G. GOSNAT            | Rémi           | 8h30 à 9h30   |                    |                                         |              |                                                 |
|                                             | G. GOSNAT            | Rémi           | 10h30 à 11h30 |                    |                                         |              |                                                 |
|                                             | GABRIEL PERI         | Julien         | 9h45 à 10h45  |                    |                                         |              |                                                 |
|                                             | LAKANAL              |                | 14h00 à 15h00 |                    |                                         |              |                                                 |
| JEUX DE SOCIETE                             | E S V*               | Bernard        |               | 14h00 à 16h30      |                                         |              |                                                 |
| RENFORCEMENT MUSCULAIRE                     | G. GOSNAT            | Abdellatif     |               | 9h30 à 10h30       |                                         |              | 9h00 à 10h00                                    |
| STRETCHING/RENFORCEMENT MUSCULAIRE          | G. GOSNAT            | Abdellatif     |               | 10H30 à 11H30      |                                         |              | 10h00 à 11h00                                   |
| GYM DOUCE                                   | G. GOSNAT            | Rémi           |               | 11h30 à 12h30      |                                         |              |                                                 |
| PILATES                                     | LAKANAL              | Julien         | 15h00 à 16h00 |                    |                                         |              |                                                 |
| RANDONNEES (2 groupes distincts)            |                      |                |               |                    |                                         | A la journée |                                                 |
| STRETCHING / ETIREMENTS / ASSOUPPLISSEMENT  | GABRIEL PERI         | Julien         | 8h45 à 9h45   |                    |                                         |              |                                                 |
|                                             |                      |                | 10h45 à 11h45 |                    |                                         |              |                                                 |
|                                             | LAKANAL              | Sabine         |               | 9h45 à 10h45       |                                         |              |                                                 |
|                                             | G. GOSNAT            | Rémi           | 09h30 à 10h30 |                    |                                         |              |                                                 |
| PING PONG                                   | M. THOREZ            | Activité libre | 17h00 à 19h00 |                    |                                         |              | 17h00 à 19h00                                   |
| TAI CHI                                     | M. THOREZ            | Valérie        | 12h00 à 13h30 |                    |                                         |              |                                                 |
| YOGA                                        | LAKANAL              | Valérie        |               |                    |                                         |              | 8h30 à 9h30<br>9h40 à 10h40<br>10h50 à 11h50    |

(1) Aquagym 1 fois par semaine : **Activité uniquement sur inscription** , vous devez choisir 1 seul créneau (horaire)

(2) Barre au Sol : équivalent à un cours de gym d'entretien.

(3) Danses de couples latines et standard : C = confirmés I = Intermédiaires D=Débutants

\* M.V.A. : Maison de la Vie Associative

\* Centre Aquatique de Vitry sur Seine av 8 mai 1945

\*E S V : Entente Sportive Vitry 17/19 allée du Coteau

