

AQUAGYM

L'aquagym, également appelée gymnastique aquatique, est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau.

La résistance de l'eau contribue à un renforcement musculaire tout en limitant les chocs.

Arr.	Activités	Jour	Début	Fin	Lieu	Espace réservé	Adresse Centre sportif	Caractéristiques
10	Aquagym	Samedi	11:00	12:00	Piscine Château-Landon	Piscine	31 rue du Château-Landon	Aquagym douce adapté
12	Aquagym	Samedi	09:00	10:00	Piscine Roger Le Gall	Piscine	34 boulevard Carnot	
12	Aquagym	Samedi	10:00	11:00	Piscine Roger Le Gall	Piscine	34 boulevard Carnot	
14	Aquagym	Lundi	11:15	12:00	Piscine Thérèse et Jeanne Brulé	Piscine	1 place Edith Thomas	
14	Aquagym	Vendredi	13:00	13:45	Piscine Thérèse et Jeanne Brulé	Piscine	1 place Edith Thomas	
15	Aquagym	Lundi	14:00	15:00	Piscine Keller	Piscine	14 rue de l'Ingénieur Robert Keller	
15	Aquagym	Mercredi	09:00	10:00	Piscine Keller	Piscine	14 rue de l'Ingénieur Robert Keller	
15	Aquagym	Mercredi	10:00	11:00	Piscine Keller	Piscine	14 rue de l'Ingénieur Robert Keller	
15	Aquagym	Mercredi	11:00	12:00	Piscine Keller	Piscine	14 rue de l'Ingénieur Robert Keller	
15	Aquagym	Vendredi	14:00	15:00	Piscine Keller	Piscine	14 rue de l'Ingénieur Robert Keller	
17	Aquagym	Mardi	17:15	18:00	Piscine Gestring	Piscine	36 boulevard de Reims	
17	Aquagym	Jeudi	17:15	18:00	Piscine Gestring	Piscine	36 boulevard de Reims	
19	Aquagym	Mercredi	17:00	18:00	Piscine Georges Hermant	Piscine	8 - 10 rue David d'Angers	
20	Aquagym	Lundi	16:45	17:45	Piscine Godard	Piscine	5/7 rue Serpollet	
20	Aquagym	Mercredi	13:15	14:00	Piscine Vallerey	Piscine	148 avenue Gambetta	
20	Aquagym	Vendredi	17:00	18:00	Piscine Godard	Piscine	5/7 rue Serpollet	

GYMNASTIQUE DOUCE

Activité douce et complète mêlant renforcement musculaire, mobilité, équilibre, étirements et relaxation. Les exercices, réalisés avec ou sans petit matériel, favorisent la posture, la souplesse, la respiration et le bien-être général tout en entretenant la condition physique.

Arr.	Activités	Jour	Début	Fin	Lieu	Espace réservé	Adresse Centre sportif	Caractéristiques
2	Gymnastique douce	Mardi	10:00	11:00	C.S Jean Dame	Salle d'arts martiaux	17 rue Léopold Bellan	
2	Gymnastique douce	Mardi	11:00	12:00	C.S Jean Dame	Salle d'arts martiaux	17 rue Léopold Bellan	
2	Gymnastique douce	Mardi	13:30	15:00	C.S Jean Dame	Gymnase	17 rue Léopold Bellan	
3	Gymnastique douce	Mercredi	09:00	10:00	C.S Michel Lecomte	Salle de danse	14 rue Michel Lecomte	
6	Gymnastique douce	Lundi	11:45	12:45	Gymnase Vaugirard	Salle de danse	87 rue Vaugirard	
7	Gymnastique douce	Mardi	16:30	17:30	Gymnase Camou	Type B	35 avenue de la Bourdonnais	
9	Gymnastique douce	Lundi	15:00	16:00	Salles de sport Tour d'Auvergne	Salle polyvalente	15 rue de la Tour d'Auvergne	
9	Gymnastique douce	Lundi	16:00	17:00	Salles de sport Tour d'Auvergne	Salle polyvalente	15 rue de la Tour d'Auvergne	
9	Gymnastique douce	Mardi	11:30	12:30	Salles de sport Tour d'Auvergne	Salle polyvalente	15 rue de la Tour d'Auvergne	
9	Gymnastique douce	Vendredi	11:30	12:30	Salles de sport Tour d'Auvergne	Salle polyvalente	15 rue de la Tour d'Auvergne	
9	Gymnastique douce	Vendredi	12:30	13:30	Salles de sport Tour d'Auvergne	Salle polyvalente	15 rue de la Tour d'Auvergne	
12	Gymnastique douce	Lundi	09:00	10:00	Salle Bercy	Salle complète	Parc de Bercy	
12	Gymnastique douce	Mardi	09:00	10:00	Salle Bercy	Salle complète	Parc de Bercy	
12	Gymnastique douce	Mercredi	14:00	14:45	C.S Alain Mimoun	Salle de danse	15 rue de la Nouvelle Calédonie	
12	Gymnastique douce	Mercredi	15:00	15:45	C.S Alain Mimoun	Salle de danse	15 rue de la Nouvelle Calédonie	
12	Gymnastique douce	Dimanche	10:00	11:00	C.S Léo Lagrange	Rotonde	68 boulevard Poniatowski	
12	Gymnastique douce	Dimanche	11:00	12:00	C.S Léo Lagrange	Rotonde	68 boulevard Poniatowski	
12	Gymnastique douce	Dimanche	11:00	12:00	Salle Bercy	Salle complète	Parc de Bercy	

13	Gymnastique douce	Jeudi	12:00	13:00	Stadium	Salle polyvalente	66 avenue d'Ivry	
14	Gymnastique douce	Lundi	12:00	13:00	Gymnase Rosa Parks	Grande salle	2 rue Moulins des lapins	
14	Gymnastique douce	Lundi	14:00	15:00	Gymnase Rosa Parks	Grande salle	2 rue Moulins des lapins	
14	Gymnastique douce	Lundi	15:00	16:00	Gymnase Rosa Parks	Grande salle	2 rue Moulins des lapins	
14	Gymnastique douce	Mardi	14:00	15:15	Gymnase Guilleminot	Salle polyvalente	22 Rue Guilleminot	
14	Gymnastique douce	Vendredi	13:15	14:15	Gymnase Guilleminot	Salle polyvalente	22 Rue Guilleminot	
15	Gymnastique douce	Lundi	12:15	13:15	La Plaine	Salle de boxe	13 rue du Général Guillaumat	
15	Gymnastique douce	Mardi	10:30	11:30	Piscine Blomet	Salle de musculation	17 rue Blomet	
15	Gymnastique douce	Mercredi	14:00	15:00	C.S Suzanne Lenglen	Club House	2 rue Louis Armand	
15	Gymnastique douce	Jeudi	10:00	11:00	C.S Suzanne Lenglen	Club House	2 rue Louis Armand	
15	Gymnastique douce	Jeudi	11:00	12:00	C.S Suzanne Lenglen	Club House	2 rue Louis Armand	
15	Gymnastique douce	Jeudi	14:00	15:00	C.S Suzanne Lenglen	Club House	2 rue Louis Armand	Orienté prévention des chutes - Intensité faible
15	Gymnastique douce	Vendredi	10:00	11:00	C.S Suzanne Lenglen	Club House	2 rue Louis Armand	
15	Gymnastique douce	Vendredi	11:00	12:00	C.S Suzanne Lenglen	Club House	2 rue Louis Armand	
16	Gymnastique douce	Vendredi	09:25	10:35	TEP Sarraill	Dalle Sarraill Salle n°2	8 avenue du Général Sarraill	
16	Gymnastique douce	Vendredi	10:35	11:45	TEP Sarraill	Dalle Sarraill Salle n°2	8 avenue du Général Sarraill	
17	Gymnastique douce	Mardi	12:30	14:00	C.S Fragonard	Salle d'escrime	10 rue Fragonard	
17	Gymnastique douce	Mardi	14:00	15:30	C.S Max Roussié	Salle de boxe	28 rue André Bréchet	
17	Gymnastique douce	Mardi	15:30	17:00	C.S Max Roussié	Salle de boxe	28 rue André Bréchet	
17	Gymnastique douce	Mercredi	15:10	16:30	C.S Biancotto	Salle de gymnastique	6 avenue de la Porte de Clichy	
17	Gymnastique douce	Mercredi	16:30	17:45	C.S Biancotto	Salle de gymnastique	6 avenue de la Porte de Clichy	
17	Gymnastique douce / e-sport	Vendredi	08:30	10:30	C.S Charles Mildé	Salle polyvalente	38 rue Georges Picquart	
17	Gymnastique douce	Vendredi	10:30	12:00	C.S Charles Mildé	Salle polyvalente	38 rue Georges Picquart	
17	Gymnastique douce	Samedi	09:30	10:30	C.S Biancotto	Salle de gymnastique	6 avenue de la Porte de Clichy	
17	Gymnastique douce	Samedi	10:30	11:30	C.S Biancotto	Salle de gymnastique	6 avenue de la Porte de Clichy	
18	Gymnastique douce	Lundi	14:00	15:30	C.S Ostermeyer	Salle de danse	6 esplanade Nathalie Sarraute	
18	Gymnastique douce	Mardi	12:00	13:00	Salle de Sport Traëger	Salle de danse	1 cité Traëger	
18	Gymnastique douce	Mardi	13:00	14:00	Salle de Sport Traëger	Salle de danse	1 cité Traëger	
18	Gymnastique douce	Jeudi	16:30	18:00	Gymnase Ronsard	Salle de danse	2 rue Ronsard	
19	Gymnastique douce / Stretching	Lundi	11:30	12:30	Gymnase Macdonald	Salle d'arts martiaux	147 boulevard Macdonald	
19	Gymnastique douce	Lundi	12:00	13:30	Gymnase Archereau	Salle d'arts martiaux	61 rue Archereau	
19	Gymnastique douce / Stretching	Lundi	12:30	13:30	Gymnase Michelet	Salle de danse	73 rue Curial	
19	Gymnastique douce / Stretching	Mardi	12:30	13:30	Gymnase Michelet	Salle de danse	73 rue Curial	
19	Gymnastique douce	Mardi	18:00	20:00	Gymnase des Lilas	Salle d'arts martiaux	5 rue des Lilas	
19	Gymnastique douce / Pilates	Mercredi	12:30	13:30	Gymnase Archereau	Salle d'arts martiaux	61 rue Archereau	
19	Gymnastique douce / Stretching	Mercredi	12:30	13:30	Gymnase Michelet	Salle de danse	73 rue Curial	
19	Gymnastique douce / Stretching	Mercredi	17:30	18:30	Gymnase Macdonald	Salle d'arts martiaux	147 boulevard Macdonald	
19	Gymnastique douce	Jeudi	10:30	12:00	C.S Jules Ladoumègue	Salle de danse	37 route des Petits Ponts	
19	Gymnastique douce / Stretching	Jeudi	12:30	13:30	Gymnase Michelet	Salle de danse	73 rue Curial	
19	Gymnastique douce	Jeudi	18:00	20:00	Gymnase des Lilas	Salle de danse	5 rue des Lilas	
19	Gymnastique douce / Stretching	Vendredi	12:30	13:30	Gymnase Michelet	Salle de danse	73 rue Curial	

19	Gymnastique douce et Préparation Physique Générale	Samedi	10:00	13:00	C.S Jules Ladoumègue	Salle de danse	43 route des petits ponts	
19	Gymnastique douce / Stretching	Dimanche	10:00	11:00	Gymnase Curial	Gymnase Curial	73 rue Curial	

MUSCULATION								
Arr.	Activités	Jour	Début	Fin	Lieu	Espace réservé	Adresse Centre sportif	Caractéristiques
12	Musculation	Mardi	14:30	15:30	C.S Victor Young Perez	Salle de musculation	242 rue de Bercy	
12	Musculation	Jeudi	09:30	10:30	C.S Victor Young Perez	Salle de musculation	242 rue de Bercy	
12	Musculation	Jeudi	11:30	13:00	C.S Victor Young Perez	Salle de musculation	242 rue de Bercy	
12	Musculation	Vendredi	11:00	12:00	C.S Victor Young Perez	Salle de musculation	242 rue de Bercy	
12	Musculation	Vendredi	14:30	16:00	C.S Victor Young Perez	Salle de musculation	242 rue de Bercy	
20	Musculation/cardio/ réathlétisation	Mercredi	14:30	15:30	Salle de sport Pelleport	salle de musculation	160 rue Pelleport	

REMISE EN FORME								
Activité associant renforcement musculaire, cardio, mobilité, équilibre et étirements, à travers des exercices variés visant à améliorer la tonicité, l'endurance et la condition physique générale.								
Arr.	Activités	Jour	Début	Fin	Lieu	Espace réservé	Adresse Centre sportif	Caractéristiques
3	Remise en forme	Jeudi	10:00	11:30	Club Senior Rue au Maire	Salle polyvalente	2 Ter rue au Maire	Gym douce, sortie extérieure, public spécifique CASVP
4	Remise en forme	Mercredi	09:00	10:00	Halle des Blancs Manteaux	Salle de danse	48 rue Vieille du Temple	Renforcement musculaire, circuit training
4	Remise en forme	Jeudi	09:00	10:00	Halle des Blancs Manteaux	Salle de danse	48 rue Vieille du Temple	
4	Remise en forme	Jeudi	10:00	11:00	Halle des Blancs Manteaux	Salle de danse	48 rue Vieille du Temple	
5	Remise en forme	Lundi	12:00	13:30	C.S Lucien Gaudin	Salle d'escrime	3 quai Saint Bernard	
5	Remise en forme	Mercredi	10:00	11:00	C.S Lucien Gaudin	Salle d'escrime	3 quai Saint Bernard	
5	Remise en forme / marche nordique	Vendredi	10:00	11:30	C.S Lucien Gaudin	Salle d'escrime	3 quai Saint Bernard	Remise en forme ou marche Nordique selon les conditions
5	Remise en forme	Vendredi	14:30	16:00	C.S Lucien Gaudin	Salle d'escrime	3 quai Saint Bernard	
6	Remise en forme	Mardi	15:30	16:30	Jardin du Luxembourg	Extérieur	Jardin du Luxembourg	Rdv chalet Accueil tennis
6	Remise en forme	Jeudi	15:30	16:30	Jardin du Luxembourg	Extérieur	Jardin du Luxembourg	
8	Remise en forme	Mardi	10:00	11:00	C.S Jacqueline Auriol	Dojo	7 Allée Louis de Funès	
8	Remise en forme	Mardi	11:00	12:00	C.S Jacqueline Auriol	Dojo	7 Allée Louis de Funès	
8	Remise en forme	Mercredi	11:00	12:00	C.S Jacqueline Auriol	Dojo	7 Allée Louis de Funès	
9	Remise en forme	Lundi	13:30	14:30	C.S Buffault	Salle polyvalente	26 rue Buffault	
9	Remise en forme	Lundi	14:30	15:30	C.S Buffault	Salle polyvalente	26 rue Buffault	
9	Remise en forme	Mardi	12:30	13:30	Salles de sport Tour d'Auvergne	Salle polyvalente	15 rue de la Tour d'Auvergne	
9	Remise en forme	Vendredi	10:00	11:00	Centre Paris Anim Jacques Bravo	Dojo	14-18 rue de la Tour des Dames	
10	Remise en forme	Jeudi	14:30	15:30	Salles Buisson St Louis	Salle d'arts martiaux	2 rue du Buisson Saint-Louis	
10	Remise en forme	Jeudi	15:30	16:30	Salles Buisson St Louis	Salle d'arts martiaux	2 rue du Buisson Saint-Louis	
11	Remise en forme / Renforcement musculaire	Vendredi	09:30	10:30	Cour des Lions	Salle de boxe	9 rue Alfonse Baudin	

11	Remise en forme / Renforcement musculaire	Vendredi	10:30	11:30	Cour des Lions	Salle de boxe	9 rue Alfonse Baudin	
12	Remise en forme	Mardi	14:00	15:00	Suzanne Liebrard	Salle de boxe		
12	Remise en forme	Mercredi	10:00	11:30	Salle Bercy	Salle complète	Parc de Bercy (A droite des agrès sportifs de street work out)	
12	Remise en forme	Mercredi	12:30	13:30	Gymnase Althea Gibson	Dojo	13 Rue Gerty Archimède	
12	Remise en forme	Vendredi	09:30	10:45	Suzanne Liebrard	Salle de boxe		
12	Remise en forme	Vendredi	11:00	12:15	Suzanne Liebrard	Salle de boxe		
13	Remise en forme	Mardi	15:00	16:00	C.S Charcot	Salle de danse	69 rue du Chevaleret	Créneau réservé au public féminin
13	Remise en forme	Mercredi	11:30	12:30	Stadium	Salle polyvalente	66 avenue d'Ivry	
13	Remise en forme	Mercredi	14:00	15:30	Salle des sports université Paris VII	Salle de danse	9 rue Croix de Jarry	
13	Remise en forme	Mercredi	14:00	15:30	C.S Charcot	Salle de danse	69 rue Chevaleret	
13	Remise en forme	Jeudi	10:00	11:00	C.S Charcot	Salle de danse	69 rue Chevaleret	
13	Remise en forme	Vendredi	10:00	11:00	C.S Charcot	Salle de danse	69 rue Chevaleret	
15	Remise en forme	Lundi	11:00	12:00	La Plaine	Salle de boxe et préparation physique	13 rue du Général Guillaumat	
15	Remise en forme	Lundi	11:30	12:30	C.S Suzanne Lenglen	Club House	2 rue Louis Armand	
15	Remise en forme	Lundi	12:30	13:30	C.S Suzanne Lenglen	Club House	2 rue Louis Armand	
15	Remise en forme	Mardi	10:00	11:00	C.S Suzanne Lenglen	Club House	2 rue Louis Armand	
15	Remise en forme	Mardi	11:00	12:00	C.S Suzanne Lenglen	Club House	2 rue Louis Armand	
15	Remise en forme	Vendredi	15:00	16:00	Piscine Blomet	Salle de musculation	17 rue Blomet	Orienté prévention des chutes - Intensité modérée ++
17	Remise en forme intensité faible	Vendredi	09:45	10:50	C.S Fragonard	Salle d'escrime	6 avenue de la Porte de Clichy	intensité faible
17	Remise en forme intensité élevée	Vendredi	10:50	12:00	C.S Fragonard	Salle d'escrime	6 avenue de la Porte de Clichy	intensité élevée
17	Remise en forme	Vendredi	11:30	13:00	Gymnase Pierre Rémond	Gymnase	27 rue Marguerite Long	
18	Remise en forme	Lundi	09:00	10:00	Gymnase Ronsard	Salle de danse	2 rue Ronsard	
18	Remise en forme	Lundi	10:00	11:00	Gymnase Ronsard	Salle de danse	2 rue Ronsard	
18	Remise en forme	Lundi	11:00	12:00	Gymnase Ronsard	Salle de danse	2 rue Ronsard	
18	Remise en forme	Lundi	12:00	13:30	Gymnase Wilma Rudolph	Salle polyvalente	6 rue Madeleine Rébérioux	
18	Remise en forme	Mardi	10:00	11:00	C.S Ostermeyer	Salle de danse	6 esplanade Nathalie Sarraute	
18	Remise en forme	Mardi	10:00	11:00	Gymnase Ronsard	Salle de danse	2 rue Ronsard	
18	Remise en forme	Mardi	17:00	18:00	C.S Ostermeyer	Salle polyvalente	6 esplanade Nathalie Sarraute	
18	Remise en forme	Mardi	18:00	19:00	C.S Ostermeyer	Salle polyvalente	6 esplanade Nathalie Sarraute	
18	Remise en forme	Mercredi	09:00	10:00	Salle de Sport Traëger	Salle de danse	1 cité Traëger	
18	Remise en forme	Mercredi	10:00	11:00	Gymnase de la Goutte d'or	Salle polyvalente	7-9 rue Boris Vian	
18	Remise en forme	Mercredi	10:00	11:00	Salle de Sport Traëger	Salle de danse	1 cité Traëger	
18	Remise en forme	Mercredi	11:00	12:00	Salle de Sport Traëger	Salle de danse	1 cité Traëger	
18	Remise en forme	Mercredi	11:00	12:00	Gymnase de la Goutte d'or	Salle polyvalente	7-9 rue Boris Vian	
18	Remise en forme	Jeudi	12:00	13:30	Gymnase Wilma Rudolph	Salle polyvalente	6 rue Madeleine Rébérioux	
18	Remise en forme	Vendredi	10:00	11:00	Gymnase de la Goutte d'or	Salle polyvalente	7-9 rue Boris Vian	
18	Remise en forme	Vendredi	11:00	12:00	Gymnase de la Goutte d'or	Salle polyvalente	7-9 rue Boris Vian	
18	Remise en forme	Vendredi	12:00	13:30	C.S Ostermeyer	Salle polyvalente	6 esplanade Nathalie Sarraute	
20	Remise en forme	Lundi	10:00	11:00	C.S Louis Lumière	Salle de danse	30 rue Louis Lumière	
20	Remise en forme	Lundi	11:30	12:30	Salle de sport de Ménilmontant	Salle de danse	114 rue de Ménilmontant	
20	Remise en forme	Lundi	11:30	12:30	Les Orteaux	Gymnase	89 rue des Orteaux	

20	Remise en forme	Lundi	12:30	13:30	Salle de sport de Ménilmontant	Salle de danse	114 rue de Ménilmontant	
20	Remise en forme	Lundi	12:30	13:30	Les Orteaux	Gymnase	89 rue des Orteaux	
20	Remise en forme	Mardi	10:00	11:00	C.S Louis Lumière	Salle d'arts martiaux	30 rue Louis Lumière	
20	Remise en forme	Mardi	11:00	12:00	C.S Louis Lumière	Salle d'arts martiaux	30 rue Louis Lumière	
20	Remise en forme	Mercredi	09:00	10:00	Piscine Nakache	Salle d'arts martiaux	4/12 rue Dénoyez	
20	Remise en forme	Mercredi	10:00	11:00	Piscine Nakache	Salle d'arts martiaux	4/12 rue Dénoyez	
20	Remise en forme	Mercredi	11:00	12:00	Piscine Nakache	Salle d'arts martiaux	4/12 rue Dénoyez	
20	Remise en forme	Mercredi	11:30	12:30	Salle de sport de Ménilmontant	Salle de danse	114 rue de Ménilmontant	
20	Remise en forme	Mercredi	13:30	14:30	Salle de sport de Ménilmontant	Salle de danse	114 rue de Ménilmontant	
20	Remise en forme	Mercredi	14:00	15:00	C.S Louis Lumière	Salle de danse	30 rue Louis Lumière	
20	Remise en forme	Jeudi	10:00	11:00	C.S Louis Lumière	Salle de danse	30 rue Louis Lumière	
20	Remise en forme	Jeudi	11:00	12:00	CS Louis Lumière	Salle de danse	30 rue Louis Lumière	
20	Remise en forme	Jeudi	11:30	12:30	Les Orteaux	Gymnase	89 rue des Orteaux	
20	Remise en forme	Vendredi	11:30	12:30	Salle de sport Pelleport	Dojo	160 rue Pelleport	
20	Remise en forme	Vendredi	12:30	13:30	Salle de sport Pelleport	Dojo	160 rue Pelleport	
20	Remise en forme	Vendredi	12:30	13:30	Les Amandiers	Dojo	8 rue Delgrès	

STRETCHING / RELAXATION/ YOGA								
Activité douce associant étirements, mouvements lents et respiration pour améliorer la souplesse, préserver la mobilité et favoriser la détente. Les exercices permettent de relâcher les tensions musculaires et d'apporter un véritable bien-être physique et mental								
Arr.	Activités	Jour	Début	Fin	Lieu	Espace réservé	Adresse Centre sportif	Caractéristiques
11	Stretching	Mercredi	13:30	14:30	Cour des Lions	Salle de danse	9 rue Alphonse Baudin	
15	Stretching	Lundi	12:15	13:15	C.S Emile Anthoine	Salle de danse	9 rue Jean Rey	
17	Stretching / relaxation	Mardi	14:00	15:00	C.S Fragonard	Salle d'escrime	10 rue Fragonard	
17	Stretching / relaxation	Vendredi	14:00	15:30	C.S Fragonard	Salle d'escrime	10 rue Fragonard	
18	Stretching	Jeudi	12:00	13:30	Gymnase de la Goutte d'or	Salle polyvalente	7-9 rue Boris Vian	
18	Stretching	Vendredi	13:30	15:00	Gymnase Ronsard	Salle de danse	2 rue Ronsard	
20	Yoga	Mercredi	15:00	16:30	Paul Meurice	Salle polyvalente	1 rue Paul Meurice	
20	Yoga	Mercredi	16:30	18:00	Paul Meurice	Salle polyvalente	1 rue Paul Meurice	

PILATES								
Le Pilates est une méthode douce qui vise à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la souplesse et l'équilibre. Adapté aux seniors, il contribue à prévenir les chutes, soulager les douleurs articulaires et favoriser le bien-être global.								
Arr.	Activités	Jour	Début	Fin	Lieu	Espace réservé	Adresse Centre sportif	Caractéristiques
8	Pilates	Mercredi	10:00	11:00	C.S Jacqueline Auriol	Dojo	7 Allée Louis de Funès	
10	Pilates	Lundi	11:30	12:30	C.S Julie Vlasto	Salle polyvalente	8 passage Delessert	
10	Pilates	Lundi	12:30	13:30	C.S Julie Vlasto	Salle polyvalente	8 passage Delessert	
10	Pilates	Jeudi	10:00	10:45	C.S Julie Vlasto	Salle polyvalente	8 passage Delessert	
10	Pilates	Jeudi	11:00	11:45	C.S Julie Vlasto	Salle polyvalente	8 passage Delessert	
10	Pilates	Vendredi	11:30	12:15	C.S Julie Vlasto	Salle polyvalente	8 passage Delessert	
10	Pilates	Vendredi	12:30	13:15	C.S Julie Vlasto	Salle polyvalente	8 passage Delessert	
11	Pilates	Lundi	14:00	15:00	Allée verte			
11	Pilates	Mercredi	14:30	15:30	Cour des Lions	salle de danse	9 Rue Alphonse Baudin	

14	Pilates	Vendredi	14:15	15:15	Gymnase Guillemillot	Salle polyvalente	22 rue Guillemillot	
16	Pilates	Mardi	12:00	13:30	C.S Suchet	Salle d'arts martiaux	1 square Henri Bataille	
17	Pilates	Vendredi	11:30	13:00	C.S Lippmann	Salle d'arts martiaux	36 rue Mstislav Rostropovich	

AUTRES ACTIVITES DE REMISE EN FORME

Arr.	Activités	Jour	Début	Fin	Lieu	Espace réservé	Adresse Centre sportif	Caractéristiques
8	Running – Remise / Maintien en forme	Jeudi	10:30	12:30	C.S Jacqueline Auriol	Extérieur	7 Allée Louis de Funès	Course, cardio training, étirements/ assouplissements, proprioception, renforcement musculaire spécifique. Public cible : sans contre-indication médicale particulière, sans pathologie s'opposant à la course à pied. En aptitude à courir. Prévoir chaussures de course à pied (running), tenue de sport.
11	Body zen	Lundi	15:30	16:30	Allée verte			Pratique douce et tonique qui combine renforcement, mobilité, équilibre, respiration et relaxation pour un bien-être global.
11	Cardio danse	Mardi	15:00	16:00	Cour des Lions	Salle de boxe	9 rue Alphonse Baudin	Pratique douce et tonique qui combine renforcement, mobilité, équilibre, respiration et relaxation pour un bien-être global.
11	Renforcement musculaire	Mercredi	12:00	13:00	Rigal	Dojo	115 Boulevard de Charonne	
11	Body zen	Mercredi	15:30	16:30	Cour des Lions	salle de danse	9 Rue Alphonse Baudin	Pratique douce et tonique qui combine renforcement, mobilité, équilibre, respiration et relaxation pour un bien-être global.
11	Danse Fit Jazz	Jeudi	11:00	12:00	Allée verte			Cours de danse rythmé
11	Full Body	Jeudi	12:00	13:00	Allée verte			Renforcement musculaire global
11	Renforcement musculaire	Jeudi	09:45	10:45	Mairie du 11		12, place Léon Blum	
11	Renforcement musculaire	Jeudi	10:45	11:45	Mairie du 11		12, place Léon Blum	
11	Renforcement musculaire	Jeudi	12:00	13:00	Mairie du 11		12, place Léon Blum	
11	Renforcement musculaire	Jeudi	13:30	14:30	Mairie du 11		12, place Léon Blum	
12	Marche sportive / renforcement	Lundi	10:00	11:30	C.S Léo Lagrange	Extérieur	68 Bd Poniatowski	
14	Renforcement musculaire	Vendredi	14:00	15:00	C.S Elisabeth	Extérieur	7 avenue Paul Appell	Renfo musculaire. Activité tonique en extérieur rdv piste d'athlétisme
17	Coaching / Running	Lundi	14:05	15:10	Parc Martin Luther King - (RDV C.S Fragonard)	Extérieur	10 rue Fragonard	RDV C.S Fragonard
17	Laser gym	Mardi	10:00	11:45	C.S Alexandre Lippmann	Salle d'arts martiaux	36 rue Mstislav Rostropovich	Exercices gymniques + tirs au pistolet
17	Abdo / Fessiers	Mardi	15:30	16:30	C.S Lafay	Salle de réunion	26 rue Boulay	Séance ciblée pour renforcer la sangle abdominale et tonifier les fessiers. Des exercices

17	Abdo / Fessiers	Mardi	16:30	17:30	C.S Lafay	Salle de réunion	26 rue Boulay	simples et adaptés pour améliorer la posture, la stabilité et la tonicité musculaire
17	Paris disco danse	Mercredi	09:45	10:45	C.S Charles Mildé	Salle polyvalente	38 rue Georges Picquart	
17	Paris disco gym	Mercredi	10:45	12:00	C.S Charles Mildé	Salle polyvalente	38 rue Georges Picquart	
17	Renforcement musculaire/ stretching	Dimanche	10:50	12:00	TEP Sarraill	Salle de réunion	8 avenue du Général Sarraill	
20	Renforcement musculaire	Lundi	13:00	14:00	C.S Louis Lumière	Dojo	30 rue Louis Lumière	
20	Renforcement musculaire	Mercredi	11:00	12:00	C.S Louis Lumière	Salle d'arts martiaux	30 rue Louis Lumière	

RANDONNÉE								
Marche sportive et active à travers Paris, dans les parcs ou l'espace public et permettant de découvrir le patrimoine, la culture, l'architecture ou le street-art.								
Arr.	Activités	Jour	Début	Fin	Lieu	Espace réservé	Adresse Centre sportif	Caractéristiques
4	Randonnée urbaine	Mardi	14:00	17:00	Départ Hôtel de Ville	Extérieur	place de l'Hôtel de Ville	Marche sportive et active autour de parcours insolites pour découvrir le patrimoine parisien
8	Randonnée urbaine	Mardi	14:30	16:30	C.S Jacqueline Auriol	Extérieur	7 Allée Louis de Funès	RDV au départ du centre sportif Auriol
9	Randonnée urbaine	Mardi	14:30	16:30	C.S Valeyre	Extérieur	22-24 rue de Rochechouart	RDV au départ du centre sportif Valeyre
10	Randonnée urbaine	Mardi	09:45	11:30	C.S de la Grange Aux Belles	Extérieur	17 rue Boy Zelenski	RDV au départ du centre sportif de la Grange Aux Belles
15	Marche urbaine	Lundi	14:30	16:30	Gymnase Fédération		16 bis, rue de la Fédération	Départ Gymnase Fédération
17	Marche urbaine	Mercredi	14:30	16:30	Dans Paris	Aucun	RDV dans Paris (com muniqué par mail)	
18	Randonnée	Mardi	14:00	15:30	Dans Paris	Extérieur	Dans Paris	
20	Marche	Lundi	14:30	17:00	TEP Lagny	Extérieur	19 rue de Lagny	
20	Marche	Mardi	15:00	17:00	Mairie du 20e	Extérieur	Place Gambetta	
20	Marche	Samedi	12:30	15:00	Vignoles	Gymnase C	87 rue des haies	

MARCHE NORDIQUE								
Marche nordique en extérieur, accessible à tous les niveaux, pour renforcer l'ensemble des chaînes musculaires et améliorer les capacités cardio-respiratoires. Les séances alternent échauffement, exercices techniques, marche par niveau et étirements.								
Arr.	Activités	Jour	Début	Fin	Lieu	Espace réservé	Adresse Centre sportif	Caractéristiques
4	Marche Nordique	Lundi	10:00	12:00	Hôtel de Ville	Départ place de l'Hôtel de Ville	place de l'Hôtel de Ville	Echauffement, travail technique de marche nordique, renforcement, étirement en extérieur
4	Marche Nordique	Vendredi	09:30	12:00	Hôtel de Ville	Départ place de l'Hôtel de Ville	place de l'Hôtel de Ville	Echauffement, travail technique de marche nordique, renforcement, étirement en extérieur
5	Marche Nordique	Lundi	14:00	15:30	Quais de seine / Jardin des plantes	Salle d'arts martiaux	3 quai Saint Bernard	
6	Marche Nordique	Mardi	14:00	15:20	Jardin du Luxembourg	Extérieur	Jardin du Luxembourg	Bâtons non fournis et rdv chalet Accueil tennis
6	Marche Nordique	Mardi	15:30	16:50	Jardin du Luxembourg	Extérieur	Jardin du Luxembourg	Bâtons non fournis et rdv chalet Accueil tennis
6	Marche Nordique	Jeudi	14:00	15:20	Jardin du Luxembourg	Extérieur	Jardin du Luxembourg	Bâtons non fournis et rdv chalet Accueil tennis
6	Marche Nordique	Jeudi	15:30	16:50	Jardin du Luxembourg	Extérieur	Jardin du Luxembourg	Bâtons non fournis et rdv chalet Accueil tennis
8	Marche Nordique	Lundi	14:30	16:30	C.S Jacqueline Auriol	Extérieur	7 Allée Louis de Funès	RDV au départ du centre sportif Auriol
8	Marche Nordique	Mercredi	10:00	12:00	C.S Jacqueline Auriol	Extérieur	7 Allée Louis de Funès	RDV au départ du centre sportif Auriol
8	Marche Nordique	Jeudi	14:30	16:30	C.S Jacqueline Auriol	Extérieur	7 Allée Louis de Funès	RDV au départ du centre sportif Auriol
11	Marche Nordique	Mercredi	10:30	11:30	Parvis Mairie du 11	Extérieur	12 place Léon blum	
12	Marche Nordique	Lundi	10:00	11:30	C.S Léo Lagrange	Extérieur	68 boulevard Poniatowski	
12	Marche Nordique	Mardi	10:00	11:30	C.S Léo Lagrange	Extérieur	68 boulevard Poniatowski	
12	Marche Nordique	Jeudi	14:00	16:00	C.S Léo Lagrange	Extérieur	68 boulevard Poniatowski	
12	Marche Nordique	Vendredi	10:00	11:30	C.S Léo Lagrange	Extérieur	68 boulevard Poniatowski	
12	Marche Nordique	Dimanche	09:00	10:00	C.S Léo Lagrange	Rotonde	68 boulevard Poniatowski	
12	Marche Nordique	Dimanche	09:00	10:30	Salle Bercy	Salle complète	Parc de Bercy	A droite des agrès sportifs de street workout
13	Marche Nordique	Mardi	10:00	11:30	Parc Kellermann	Extérieur / devant le C.S Bourneville	7 boulevard Kellermann	
13	Marche Nordique	Jeudi	10:00	11:30	Parc Kellermann	Extérieur / devant le C.S Bourneville	7 boulevard Kellermann	
14	Marche Nordique	Lundi	14:00	15:30	C.S Elisabeth	Extérieur	7 avenue Paul Appell	RDV piste d'athlétisme
15	Marche Nordique	Mardi	09:00	11:00	C.S Suzanne Lenglen	Accueil tennis	2 rue Louis Armand	
15	Marche Nordique	Mardi	14:00	16:30	Gymnase Fédération		16 bis rue de la Fédération	Départ Gymnase Fédération
15	Marche Nordique	Jeudi	09:30	11:00	C.S Suzanne Lenglen	Accueil tennis	2 rue Louis Armand	
15	Marche Nordique	Jeudi	14:00	15:30	C.S Suzanne Lenglen	Accueil tennis	2 rue Louis Armand	
16	Marche Nordique	Samedi	10:30	12:10	Pelouses d'Auteuil / Bois de Boulogne	Extérieur	1 square Henri Bataille	RDV C.S Suchet
17	Marche Nordique	Lundi	14:45	16:45	Dans Paris	Extérieur	RDV dans Paris (com muniqué par mail)	Parcours itinérants
17	Marche Nordique débutants	Mardi	11:00	12:30	C.S Fragonard	Parc Martin Luther King	10 rue Fragonard	Niveau débutant
17	Marche Nordique	Mercredi	15:00	16:00	C.S Fragonard	Parc Martin Luther King	10 rue Fragonard	
17	Marche Nordique	Jeudi	09:15	10:30	C.S Fragonard	Parc Martin Luther King	10 rue Fragonard	Niveau débutant
17	Marche Nordique	Jeudi	10:30	11:45	C.S Fragonard	Parc Martin Luther King	10 rue Fragonard	
17	Marche Nordique	Vendredi	10:00	11:30	RDV Gymnase Pierre Rémond	Extérieur	27 rue Marguerite Long	
18	Marche Nordique itinérante	Mardi	09:00	11:00	Gymnase Tristan Tzara	Extérieur	11 rue Tristan Tzara	Parcours itinérants
18	Marche Nordique itinérante	Mardi	16:00	18:00	Gymnase Ronsard	Extérieur	2 rue Ronsard	Parcours itinérants
18	Marche Nordique itinérante	Jeudi	09:30	11:00	Gymnase Ronsard	Extérieur	2 rue Ronsard	Parcours itinérants

18	Marche Nordique itinérante	Vendredi	09:00	11:00	Gymnase Tristan Tzara	Extérieur	11 rue Tristan Tzara	Parcours itinérants
18	Marche Nordique	Samedi	14:00	15:30	Gymnase Tristan Tzara	Extérieur (Parc de la Chapelle Charbon)	11 rue Tristan Tzara	RDV au gymnase Tristan Tzara
19	Marche Nordique	Lundi	16:00	18:00	Buttes Chaumont (Jaurès)	Buttes Chaumont	89 avenue Jean Jaurès	
19	Marche Nordique	Mardi	10:30	11:30	Club seniors Quai de Seine	Club seniors Quai de Seine	55, Quai de Seine 75019	
19	Marche Nordique	Mercredi	09:00	11:00	Gymnase Mac Donald	RDV Gymnase Macdonald	147 boulevard Macdonald	
19	Marche Nordique	Jeudi	09:00	12:00	Parc des Buttes Chaumont	RDV Gymnase Jean-Jaurès	87 avenue Jean Jaurès	
19	Marche Nordique	Dimanche	09:00	12:00	Parc des Buttes Chaumont	RDV Gymnase Jean-Jaurès	87 avenue Jean Jaurès	
20	Marche Nordique	Mardi	09:00	11:00	C.S Déjerine	Extérieur	30 rue Louis Lumière	
20	Marche Nordique / Renfo musculaire	Mercredi	09:30	12:00	C.S Louis Lumière	Extérieur	30 rue Louis Lumière	

TENNIS								
Cours de tennis adaptés à tous les niveaux, de l'initiation au perfectionnement. Les séances alternent exercices techniques, apprentissage des fondamentaux et mises en situation de jeu, avec des groupes de niveau homogène.								
Arr.	Activités	Jour	Début	Fin	Lieu	Espace réservé	Adresse Centre sportif	Caractéristiques
12	Tennis	Lundi	10:00	11:00	C.S Alain Mimoun	Tennis	15 rue de la Nouvelle Calédonie	
12	Tennis	Lundi	10:00	11:00	C.S Alain Mimoun	Tennis - court n°2	15 rue de la Nouvelle Calédonie	
12	Tennis	Lundi	11:00	12:00	C.S Alain Mimoun	Tennis - courts n°2 et 3	15 rue de la Nouvelle Calédonie	
12	Tennis	Mardi	10:00	11:00	C.S Alain Mimoun	Tennis	15 rue de la Nouvelle Calédonie	
12	Tennis	Mardi	11:00	12:00	C.S Alain Mimoun	Tennis	15 rue de la Nouvelle Calédonie	
12	Tennis	Mardi	12:00	13:00	C.S Alain Mimoun	Tennis	15 rue de la Nouvelle Calédonie	
12	Tennis	Mardi	14:00	15:00	C.S Alain Mimoun	Tennis - court n°2	15 rue de la Nouvelle Calédonie	
12	Tennis	Jeudi	14:00	15:00	C.S Alain Mimoun	Tennis - court n°3	15 rue de la Nouvelle Calédonie	
12	Tennis	Vendredi	10:00	11:00	C.S Alain Mimoun	Tennis	15 rue de la Nouvelle Calédonie	
12	Tennis	Vendredi	13:30	14:30	C.S Léo Lagrange	Tennis	68 boulevard Poniatowski	
12	Tennis	Vendredi	14:00	16:00	C.S Alain Mimoun	Tennis - court n°2	15 rue de la Nouvelle Calédonie	
13	Tennis	Mardi	14:00	15:00	C.S Charles Moureu	Courts n° 2 et 3	17 Avenue Edison	
13	Tennis	Mardi	15:00	16:00	C.S Charles Moureu	Courts n° 2 et 3	17 Avenue Edison	
13	Tennis	Jeudi	10:00	11:00	C.S Charles Moureu	Courts n° 2 et 3	17 avenue Edison	
14	Tennis	Jeudi	10:00	11:00	C.S Elisabeth	Court n°6	7 avenue Paul Appell	
14	Tennis	Jeudi	11:00	12:00	C.S Elisabeth	Court n°6	7 avenue Paul Appell	
14	Tennis	Vendredi	14:00	15:00	C.S Elisabeth	Courts n°6 et 7	7 avenue Paul Appell	
14	Tennis	Vendredi	15:00	16:00	C.S Elisabeth	Courts n°6 et 7	7 avenue Paul Appell	
15	Tennis	Mardi	10:00	11:00	C.S Suzanne Lenglen	Court n°12	2 rue Louis Armand	
15	Tennis	Mardi	11:00	12:00	C.S Suzanne Lenglen	Court n°12	2 rue Louis Armand	
15	Tennis	Mardi	14:00	15:00	C.S Suzanne Lenglen	Courts n°11 et 12	2 rue Louis Armand	
15	Tennis	Mercredi	11:00	12:00	C.S Suzanne Lenglen	Courts n°5	2 rue Louis Armand	
15	Tennis	Mercredi	12:00	13:00	C.S Suzanne Lenglen	Courts n°12	2 rue Louis Armand	
15	Tennis	Jeudi	10:00	11:00	C.S Charles Rigoulot	Courts n° 2 et 3	18, av Porte Brancion	
15	Tennis	Jeudi	11:00	12:00	C.S Charles Rigoulot	Courts n° 2 et 3	18, av Porte Brancion	
17	Tennis débutants	Mardi	10:00	11:00	C.S Max Roussié	Courts n°1, 2 et 3	28 rue André Bréchet	Niveau débutant
17	Tennis confirmés	Mardi	11:00	12:00	C.S Max Roussié	Courts n°1, 2 et 3	28 rue André Bréchet	
18	Tennis	Lundi	10:00	11:30	C.S Bertrand Dauvin	Courts n°2 et 3	12 rue René Binet	
18	Tennis	Lundi	11:30	13:00	C.S Bertrand Dauvin	Courts n°2 et 3	12 rue René Binet	

18	Tennis	Mardi	17:00	18:00	C.S Bertrand Dauvin	Court n°2	12 rue René Binet	
19	Tennis	Mardi	16:00	17:00	C.S Jules Ladoumègue	Courts n°5 et 6	43 route des petits ponts	
19	Tennis	Mardi	17:00	18:00	C.S Jules Ladoumègue	Courts n°5 et 6	43 route des petits ponts	
19	Tennis	Vendredi	15:00	16:00	C.S Jules Ladoumègue	Courts n°5 et 6	43 route des petits ponts	
19	Tennis	Vendredi	16:00	17:00	C.S Jules Ladoumègue	Courts n°5 et 6	43 route des petits ponts	
20	Tennis	Mardi	10:00	11:00	C.S Déjerine	Court n°1	36 rue des Docteurs Déjerine	
20	Tennis	Mardi	10:00	11:00	C.S Déjerine	Court n°2	36 rue des Docteurs Déjerine	
20	Tennis	Mardi	11:00	12:00	C.S Déjerine	Court n°1	36 rue des Docteurs Déjerine	
20	Tennis	Mardi	11:00	12:00	C.S Déjerine	Court n°2	36 rue des Docteurs Déjerine	
20	Tennis	Jeudi	10:00	11:00	C.S Déjerine	Court n°1	36 rue des Docteurs Déjerine	
20	Tennis	Jeudi	10:00	11:00	C.S Déjerine	Court n°2	36 rue des Docteurs Déjerine	

TENNIS DE TABLE								
Initiation au tennis de table, accessible à tous les niveaux. Les séances alternent exercices spécifiques et temps de jeu pour découvrir la discipline et progresser en toute convivialité.								
Arr.	Activités	Jour	Début	Fin	Lieu	Espace réservé	Adresse Centre sportif	Caractéristiques
5	Tennis de table	Mercredi	12:00	13:00	C.S Lucien Gaudin	Salle de Tennis de table	3 quai Saint Bernard	
8	Tennis de table	Mardi	10:00	11:00	C.S Jacqueline Auriol	Salle polyvalente - Danse	7 Allée Louis de Funès	
8	Tennis de table	Mardi	11:00	12:00	C.S Jacqueline Auriol	Salle polyvalente - Danse	7 Allée Louis de Funès	
8	Tennis de table	Mercredi	15:00	16:30	Gymnase Roquepine	Salle polyvalente - Danse	18 rue Roquépine	
8	Tennis de table	Vendredi	14:00	15:00	C.S Jacqueline Auriol	Salle polyvalente - Danse	7 Allée Louis de Funès	
9	Tennis de table	Vendredi	11:30	13:00	Centre Paris Anim Jacques Bravo	Gymnase	14-18 rue de la Tour des Dames	
11	Tennis de table	Vendredi	12:00	13:00	Allée verte			
11	Tennis de table	Vendredi	13:00	14:00	Allée verte			
12	Tennis de table	Lundi	12:00	13:30	Salle Bercy	Salle complète	Parc de Bercy	A droite des agrès sportifs de street workout
12	Tennis de table	Mardi	12:00	13:00	Salle Bercy	Salle complète	Parc de Bercy	
12	Tennis de table	Mercredi	13:30	14:45	C.S Léo Lagrange	Rotonde	68 boulevard Poniatowski	
12	Tennis de table	Mercredi	14:45	16:00	C.S Léo Lagrange	Rotonde	68 boulevard Poniatowski	
12	Tennis de table	Jeudi	13:30	15:00	Salle Bercy	Salle complète	Parc de Bercy	A droite des agrès sportifs de street workout
12	Tennis de table	Jeudi	15:00	16:30	Salle Bercy	Salle complète	Parc de Bercy	
13	Tennis de table	Mardi	12:00	13:00	Gymnase Auguste Blanqui	Gymnase type A	26 boulevard Auguste Blanqui	
15	Tennis de table	Mercredi	12:30	14:00	La Plaine	Salle de tennis de table	13 rue du général Guillaumat	
15	Tennis de table	Mercredi	15:00	16:30	Gymnase Olivier de Serres	gymnase de type B	99 ter rue Olivier de Serres	
16	Tennis de table	Vendredi	12:00	13:30	Stade de la Muette	Salle de Tennis de table	60 boulevard Lannes	
17	Tennis de table	Lundi	10:00	11:45	C.S Lafay	Salle de réunion	26 rue Boulay	
17	Tennis de table	Mercredi	09:25	11:00	C.S Lafay	Salle de réunion	26 rue Boulay	
17	Tennis de table	Mercredi	12:30	13:45	C.S Max Rousié	Salle de gymnastique	29 rue André Bréchet	

PICKLEBALL

Sport de raquette ludique et accessible mêlant tennis, badminton et tennis de table. Les séances alternent apprentissage des fondamentaux, exercices techniques et mises en situation de jeu, tout en favorisant la coordination, l'endurance et la convivialité.

Arr.	Activités	Jour	Début	Fin	Lieu	Espace réservé	Adresse Centre sportif	Caractéristiques
12	Pickleball	Lundi	12:00	13:00	C.S Léo Lagrange	Gymnase	68 boulevard Poniatowski	
12	Pickleball	Jeudi	09:30	10:45	C.S Alain Mimoun	Tennis	15 rue de la Nouvelle Calédonie	
12	Pickleball	Jeudi	10:45	12:00	C.S Alain Mimoun	Tennis	15 rue de la Nouvelle Calédonie	
17	Pickleball	Lundi	11:00	12:15	Courcelles	1 court de tennis	211, rue de Courcelles	
19	Pickleball	Jeudi	16:00	17:00	C.S Jules Ladoumègue	Court n°5	43 route des petits ponts	
19	Pickleball	Jeudi	17:00	18:00	C.S Jules Ladoumègue	Court n°5	43 route des petits ponts	
19	Pickleball	Vendredi	12:00	13:15	C.S Jules Ladoumègue	Gymnase	43 route des petits ponts	

PADEL

Initiation au PADEL. Exercices et routines d'apprentissage et application par le jeu en situation réelle par groupe du même niveau

Arr.	Activités	Jour	Début	Fin	Lieu	Espace réservé	Adresse Centre sportif	Caractéristiques
19	Padel	Vendredi	10:00	11:00	C.S Jules Ladoumègue	PADEL 1 et 2	43 route des petits ponts	
19	Padel	Vendredi	11:00	12:00	C.S Jules Ladoumègue	PADEL 1 et 2	43 route des petits ponts	

BADMINTON

Activité accessible de badminton favorisant la mobilité, la coordination, l'endurance légère et le lien social. Les séances alternent exercices spécifiques et temps de jeu adaptés à tous les niveaux.

Arr.	Activités	Jour	Début	Fin	Lieu	Espace réservé	Adresse Centre sportif	Caractéristiques
12	Badminton / Tennis de Table	Mercredi	12:00	13:45	Gymnase Althea Gibson	Gymnase	13 Rue Gerty Archimède	
12	Badminton	Jeudi	12:00	13:00	Gymnase Carnot	Gymnase	28 boulevard Carnot	
12	Badminton	Jeudi	17:00	18:00	Gymnase Léon Mottot	Gymnase	17 Cité Moynet	
13	Badminton	Jeudi	10:30	12:00	Halle sportive Dunois	Halle sportive	59 rue Dunois	
14	Badminton	Vendredi	12:30	13:30	C.S Alice Milliat	Gymnase type C	11 ter Alésia	
14	Badminton	Vendredi	18:00	19:30	Gymnase Renoir	Gymnase type B	1 square Auguste Renoir	
14	Badminton	Samedi	13:00	14:00	C.S Alice Milliat	Gymnase type C	11 ter Alésia	
17	Badminton	Mercredi	11:30	12:30	Mösche Weinberg	Gymnase	22 rue Jean Leclaire	
17	Badminton	Mercredi	12:30	13:30	Mösche Weinberg	Gymnase	22 rue Jean Leclaire	
18	Badminton	Lundi	17:30	18:30	Gymnase Tristan Tzara	Gymnase type C	11 rue Tristan Tzara	
18	Badminton	Mercredi	12:00	13:30	Gymnase Adidas Arena Alice Coachman	Gymnase haut, type C	56 boulevard Ney	
18	Badminton	Mercredi	14:00	15:15	C.S Bertrand Dauvin	Gymnase B	12 rue René Binet	
18	Badminton	Mercredi	15:15	16:30	C.S Bertrand Dauvin	Gymnase B	12 rue René Binet	
18	Badminton	Jeudi	17:00	18:00	C.S Ostermeyer	Gymnase type C	6 esplanade Nathalie Sarraute	

GOLF

Initiation au Golf dans un practice. Travail du swing et du putt à tour de rôle avec correction des postures par les éducateurs.

Arr.	Activités	Jour	Début	Fin	Lieu	Espace réservé	Adresse Centre sportif	Caractéristiques
13	Golf	Lundi	09:30	11:00	Carpentier	Practice + Putting Green	81 boulevard Masséna	
13	Golf	Mercredi	09:30	11:00	Carpentier	Practice + Putting Green	81 boulevard Masséna	
13	Golf	Vendredi	09:30	11:00	Carpentier	Practice + Putting Green	81 boulevard Masséna	
19	Golf	Mardi	14:00	15:00	Practice Tandou	Practice golf	13 rue Tandou	
19	Golf	Mardi	15:00	16:00	Practice Tandou	Practice golf	13 rue Tandou	
19	Golf	Mardi	16:00	17:00	Practice Tandou	Practice golf	13 rue Tandou	
19	Golf	Jeudi	14:00	15:00	Practice Tandou	Practice golf	13 rue Tandou	
19	Golf	Jeudi	15:00	16:00	Practice Tandou	Practice golf	13 rue Tandou	
19	Golf	Jeudi	16:00	17:00	Practice Tandou	Practice golf	13 rue Tandou	

SPORTS DE COMBAT

Karaté, boxe, Savate, Self Défense...

Arr.	Activités	Jour	Début	Fin	Lieu	Espace réservé	Adresse Centre sportif	Caractéristiques
18	Karaté	Vendredi	17:00	18:00	C.S Ostermeyer	Salle polyvalente	6 esplanade Nathalie Sarraute	Sport de combat japonais, cette séance est adaptée à toutes et tous, sans contact, les mouvements sont contrôlés.
12	Boxe Française	Mardi	12:00	13:00	Suzanne Liebrard	Salle de boxe		Séance complète d'Initiation de boxe avec des exercices adaptés au niveau des pratiquants avec un suivi de la progression de chacun.
12	Boxe Française	Jeudi	10:30	11:30	C.S Victor Young Perez	Salle musculation	242 Rue de Bercy 75012 Paris	
12	Boxe Française	Vendredi	10:00	11:00	C.S Victor Young Perez	salle musculation	242 Rue de Bercy 75012 Paris	
17	Savate / boxe Française	Mercredi	12:00	13:30	C.S Charles Mildé	Salle polyvalente	38 rue Georges Picquart	Discipline alliant des enchaînements de coups de poing et coups de pied contrôlés, adaptée aux seniors. Toute puissance est proscrite. Activité encadrée par un ancien champion du monde de la discipline. Elle développe la coordination, l'équilibre, la souplesse et la confiance en soi, dans un cadre sécurisé et convivial
18	Self-défense	Vendredi	18:00	19:00	C.S Ostermeyer	Salle polyvalente	6 esplanade Nathalie Sarraute	Séance basée sur la découverte des techniques et stratégies visant à se protéger contre une agression physique.
20	Boxe	Jeudi	10:00	11:00	Salle de sport de Ménilmontant	Salle de boxe	114 rue de Ménilmontant	
20	Boxe	Vendredi	09:30	11:00	Salle de sport de Ménilmontant	Salle de boxe	114 rue de Ménilmontant	

PETANQUE

Activité conviviale accessible à tous, la pétanque développe l'adresse, la précision et la stratégie. Les séances alternent initiation, découverte de la discipline et mises en situation de jeu.

Arr.	Activités	Jour	Début	Fin	Lieu	Espace réservé	Adresse Centre sportif	Caractéristiques
8	Pétanque	Mardi	15:00	17:00	RDV au C.S Jacqueline Auriol	Extérieur	7 Allée Louis de Funès	RDV au centre sportif Auriol . L'activité a lieu au Jardin des Tuileries. Pour des raisons d'hygiène nous recommandons aux usagers de ramener leurs propres boules de pétanque.
10	Pétanque	Lundi	10:30	12:00	RDV au square Villemain (boulodrome)	Extérieur	14 rue des Recollets	
10	Pétanque	Mercredi	10:00	11:30	RDV au square Villemain (boulodrome)	Extérieur	14 rue des Recollets	
12	Pétanque	Jeudi	12:00	13:30	C.S Alain Mimoun		15 rue Nouvelle-Calédonie	
17	Pétanque au féminin	Vendredi	10:30	12:00	Parc Martin Luther King (RDV C.S Mildé)	Extérieur	36, rue Georges Picquart	Initiation et découverte de la pétanque. Terrain réservé à un public exclusivement féminin.

FOOT EN MARCHANT

Discipline proche du football en salle mais sans contact ni effort physique brutal permettant de proposer une activité physique bénéfique tout en jouant.

Arr.	Activités	Jour	Début	Fin	Lieu	Espace réservé	Adresse Centre sportif	Caractéristiques
13	Foot en marchant	Mardi	14:00	15:00	Halle sportive Dunois	Halle sportive	59 rue Dunois	
15	Foot en marchant	Jeudi	12:30	14:00	C.S Suzanne Lenglen	Rugby à 7	2 rue Louis Armand	
17	Foot en marchant	Lundi	10:15	11:00	Courcelles	TEP	211, rue de Courcelles	

AUTRES ACTIVITES

Arr.	Activités	Jour	Début	Fin	Lieu	Espace réservé	Adresse Centre sportif	Caractéristiques
6	Qi Qong avec bâtons (Remise en forme en période hivernale)	Mercredi	14:30	15:30	Jardin du Luxembourg	Extérieur	Jardin du Luxembourg	Rdv chalet Accueil tennis
6	Qi Qong avec bâtons (Remise en forme en période hivernale)	Mercredi	15:30	16:30	Jardin du Luxembourg	Extérieur	Jardin du Luxembourg	Rdv chalet Accueil tennis
8	Sports de tir	Jeudi	09:30	11:00	Gymnase Roquépine	Salle de danse	18 rue Roquépine	Sports de tir (tir à l'arc , sarbacane, jeux de précision)
15	Fléchettes/Pétanques	Mercredi	15:00	16:30	Gymnase Fédération	Salle de réunion	16 bis rue de la Fédération	Fléchettes dans la salle de réunion Fédération ou Pétanque sur le nouveau boulodrome d'Emile Anthoine. Activité en alternance et/ou cycle suivant conditions climatiques
15	Fléchettes/Pétanques	Jeudi	10:30	12:00	Gymnase Fédération	Salle de réunion	16 bis rue de la Fédération	
15	Vélo	Lundi	14:15	16:00	C.S Suzanne Lenglen	Club House	2 rue Louis Armand	Apporter son propre vélo en bon état général. NIVEAU CONFIRME EN ZONE URBAINE - Gilet jaune, casque obligatoire.
20	VTT	Vendredi	09:00	12:00	C.S Déjerine	Extérieur rdv	36 rue des Docteurs Déjerine	