





PLANNING DES ACTIVITES - SAISON 2024 - 2025

(hors vacances scolaires)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
9H30 - 10H30 YOGA d'initiation Parc du Grand Godet (1)	9H00 - 10H00 CIRCUIT TRAINING Centre culturel (3)	9H00 - 10H00 BABY-GYM 3 - 4 ans Gymnase M.Cachin (4)	9H15 - 11H15 MARCHE NORDIQUE	9H00 - 10H00 LIA-STEP Forum P. Neruda (5)	9H30 - 11H30 MARCHE NORDIQUE
	10H00 - 11H00 GYM DOUCE Centre Culturel (3)	10H00 - 11H00 BABY-GYM 5 - 6 ans Gymnase M.Cachin (4)	 Parcs ou Forêts (6)	10H30 - 11H30 CARDIO-MUSCU Salle Beltoise (2)	 Parcs ou Forêts (6)
11H00 - 12H00 CARDIO-MUSCU Salle Beltoise (2)	11H30 - 12H30	11H00 - 12H00 Equilibre et prévention des chutes Gymnase M.Cachin (4)		11H30 - 12H30	
12H00 - 13H00 CARDIO-MUSCU Libre Salle Beltoise (2)	12H30 - 13H30 CARDIO-MUSCU Libre Salle Beltoise (2)		12H00 - 13H00 CARDIO-MUSCU Libre Salle Beltoise (2)	12H30 - 13H30 CARDIO-MUSCU Libre Salle Beltoise (2)	
		13H30 - 14H30			
14H00 - 15H00 CARDIO-MUSCU Salle Beltoise (2)	14h30 - 15h30 Reservé	14H30 - 15H30	14H00 - 15H00 CARDIO-MUSCU Salle Beltoise (2)	14H45 - 15H45 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Centre culturel (3)	
15H30 - 16H30 SWISSBALL Parc du Grand Godet (1)	15H00 - 16H00 CARDIO-MUSCU Salle Beltoise (2)	15H00 - 16H00 CARDIO-MUSCU Salle Beltoise (2)	15H00 - 16H00 CARDIO-MUSCU Salle Beltoise (2)	15H45 - 16H30 STRETCHING Centre culturel (3)	

- (1) Parc intercommunal du Grand Godet - Entrée du parc située Cours de Verdun -
 (2) Complexe sportif Jean-Pierre Beltoise, 99 avenue de la Victoire 94310 Orly
 - La salle de musculation se trouve sous les tribunes du stade -
 (3) Centre culturel Aragon-Triolet, 1 Place Gastion Viens 94310 Orly
 - Salle polyvalente au rez-de-chaussée -
 (4) Gymnase Marcel Cachin, allée Louis Bréguet 94310 Orly
 (5) Maison des Jeunes Pablo Neruda, 33 rue des Hautes Bornes 94310 Orly
 (6) Lieux de RDV sur <https://www.avenirsportifdorly.fr/marche-nordique/>
 NB : Lieu confirmé la veille sur le groupe Whatsapp concerné.