

Saison 2021 / 2022

ACTIVITES GYMNIQUES

Equipment obligatoire : chaussures spécifiques
Un tapis de Gym est souhaitable

YOGA

M.J.C. Club de Créteil :
Vendredi 9h à 10h
Vendredi 10h à 11h
Vendredi 11h à 12h
CSC Madeleine Rebérioux
Jeudi de 10h à 11h
Jeudi de 11h à 12h

GYMNASTIQUE

M.J.C Club de Créteil
Mardi de 10h à 11h

Mardi de 11h à 12h
(Créneau tonique)
Centre Sportif de la Lévrière
Mercredi 9h30 à 10h30
Jeudi de 11h15 à 12h15
Palais des sports :
Mercredi 11h15 à 12h15
Espace Jean Ferrat :
Lundi de 14h à 15h
CSC Madeleine Rebérioux :
Mardi de 10h à 11h
Mardi de 11h à 12h

ATELIER D'EQUILIBRE

Foyer-Soleil des Bordières
Mercredi de 14h à 15h
Franceschi :
Mercredi de 10h à 11h
Vendredi de 10h à 11h
:
Vendredi de 11h à 12h
:
Halage :
Mercredi de 15h30 à 16h30

Marivaux :
Mardi de 9h30 à 10h30
Mardi de 10h30 à 11h30
Jeudi de 10h à 11h

Club Kennedy :
Mercredi de 9h30 à 10h30
Mercredi de 10h45 à 11h45

ACTIVITES AQUATIQUES

Equipment obligatoire : bonnet de bain
Le port du caleçon est interdit

NATATION

Piscine du Colombier :
Vendredi de 11h à 11h45
(Perfectionnement Nage petit bain)
Vendredi de 11h à 11h45
(Nage libre grand bain)

AQUAGYM

Piscine de la Lévrière
Mardi de 12h45 à 13h30
Jeudi de 11h à 11h45
Jeudi 15h45 à 16h30

Piscine du Colombier :
Lundi de 12h30 à 13h15

AQUAPHOBIE :

Piscine de la Lévrière
Mardi de 12h à 12h45

ACTIVITES DIVERSES

TENNIS ADAPTE

Centre M.T.Eyquem :
Mardi de 14h à 17h
Jeudi de 10h à 12h (cours collectifs)

Tir:

Centre M.T.Eyquem
Mardi de 14h30 à 16h00

DANSE EN LIGNE :

Résidence halage
Jeudi de 9h30 à 10h30 débutant
Jeudi 10h45 à 11h45 Intermédiaire
Salle René Renaud
Mardi de 16h00 à 17h00 Confirmé
Jeudi de 10h45 à 11h45 Confirmé

ACTIVITES DE PLEIN AIR

MARCHE EN FORET:

Marche soutenue Lundi après midi
Marche soutenue vendredi après-midi

Marche modérée mercredi après-midi
Marche modérée jeudi après midi

CERTIFICAT MÉDICAL
ACTIVITES SPORTIVES

Je soussigné (e),, docteur en Médecine, certifie que :

Mr ou Mme.....

Né(e) lene présente aucune manifestation pathologique cliniquement décelable contre-indiquant la pratique des sports suivants : (cochez les cases correspondantes)

Yoga Tennis Ateliers d'équilibre et de prévention des chutes

Natation Aquagym Aquaphobie Gymnastique adaptée

Tir sportif Marche soutenue Marche modérée

A ne compléter qu'en cas de port d'une prothèse ou d'une situation médicale particulière :

.....
Les précautions suivantes sont à respecter :

A.....Le.....

Signature et tampon du Médecin :

A remplir par l'utilisateur : Je m'engage à fournir un certificat de reprise des activités en cas d'arrêt prolongé, lié à un accident ou à une maladie invalidante.

A.....Le.....

Signature de l'utilisateur :

Saison 2021 / 2022

ACTIVITES CULTURELLES

CHANT CHORAL

Résidence du Halage : Mardi de 14h45 à 17h

ATELIERS MULTIMEDIA

Club Kennedy : Point internet autonome
Smartphone
Internet
Tablette
Assistance
Vendredi entre 14h et 17h
Jeudi de 9h30 à 10h30 ou de 10h45 à 11h45
Mardi de 9h30 à 10h30
Mardi de 10h45 à 11h45
Mardi entre 14h30 et 17h30
Foyer Soleil Bordières : initiation tablette
Point Info jeunesse :
Initiation multimédia
Matin ou après-midi mois de novembre
Vendredi de 9h30 à 10h30 ou de 10h45 à 11h45

THEATRE Foyer Soleil Bordières

Mardi de 14h30 à 16h45

ACTIVITES ARTISTIQUES

ATELIERS DESSIN ET PEINTURE AUTONOMES

Résidence Marivaux :
Résidence Franceschi :
Foyer-Soleil des Bordières :
Lundi de 14h30 à 16h30
Mercredi de 14h30 à 16h 30
Vendredi de 14h30 à 16h30

ATELIERS DE CREATION ARTISANALE ET ARTISTIQUE

PATCHWORK ET POINT DE CROIX

Résidence Marivaux :
Foyer-Soleil des Bordières :
Résidence Franceschi :
Mardi de 14h à 17h45
Jeudi de 14h à 16h45 (semaine impaire)
Jeudi de 14h à 17h45 (semaine paire)

ATELIERS BOIS

Résidence Marivaux :
Mardi et jeudi de 14h à 17h45

PEINTURE SUR SOIE

Résidence Marivaux :
Jeudi de 14h à 17h45

ATELIERS ENCADREMENT

Résidence Marivaux :
Vendredi de 9h15 à 12h
Vendredi de 14h à 17h45

ATELIER PATINE

Club Kennedy :
Lundi de 14h à 17h30

ACTIVITES DIVERSES

BILLARD

Club Créteil Village : de 14h à 18h
Club Kennedy : de 14h à 18h
Foyer-Soleil des Bordières : de 14h à 16h45