

# 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) le .....ne 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  
Foyer Soleil Bordières : initiation tablette  
Point Info jeunesse :  
Initiation multimédia

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  
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