

## SPORTEZ-VOUS BIEN dans le 7<sup>ème</sup> !

au Champ de Mars  
enfants - adultes - seniors



Ces activités sont entièrement gratuites.

Le nombre de participants est limité à 10 par session.

Le lieu de RDV est, en fonction des activités, soit au Kiosque à musique sur le champ de Mars soit sur l'esplanade des Invalides (10 minutes avant le début de l'activité).

Afin de limiter les risques, il est nécessaire que chacune et chacun apporte de lui-même le tapis et/ou serviette ainsi que le masque dont il aura besoin pour sa pratique.

Pour participer, il est impératif de vous inscrire en envoyant simultanément un mail à Christophe POISSON ([christophe.poisson@paris.fr](mailto:christophe.poisson@paris.fr)) ainsi qu'à SPORTS 7 ([sports7.hemet@gmail.com](mailto:sports7.hemet@gmail.com)).

Pour les mineurs, un numéro de téléphone d'urgence sera obligatoire pour valider l'inscription.

Votre inscription deviendra définitive à réception du mail de confirmation.

### ACTIVITES PHYSIQUES : SPORTEZ-VOUS BIEN DANS LE 7<sup>ème</sup> !

#### Les Lundis :

- 17h00/18h00 : Cours de Badminton, 7 à 11 ans, au gymnase Camou (35 avenue de la Bourdonnais 75007 Paris).
- 18h00/19h00 : Cours de Badminton, 12 à 16 ans, au gymnase Camou (35 avenue de la Bourdonnais 75007 Paris).
- 19h00/20h00 : Cours de Badminton (Adultes), au gymnase Camou (35 avenue de la Bourdonnais 75007 Paris).
- 20h00/21h00 : Cours de Gym d'Entretien (Adultes), au gymnase Camou (35 avenue de la Bourdonnais 75007 Paris).

#### Les Mardis :

- 17h00/18h00 : Cours de Danse, 5 à 9 ans, au gymnase Camou (35 avenue de la Bourdonnais 75007 Paris).
- 18h00/19h00 : Cours de Danse, 10 à 15 ans, au gymnase Camou (35 avenue de la Bourdonnais 75007 Paris).
- 19h00/20h00 : Cours de Pilates (Adultes), au gymnase Camou (35 avenue de la Bourdonnais 75007 Paris).
- 20h00/21h00 : Cours de Pilates (Adultes), au gymnase Camou (35 avenue de la Bourdonnais 75007 Paris).

#### Les Mercredis :

- 13h/14h : Cours de Roller, 10 ans et +, sur l'Esplanade des Invalides.
- 14h/15h : Cours de Roller, 5 à 9 ans, sur l'Esplanade des Invalides.
- 15h/16h : Cours de Roller, 5 à 9 ans, sur l'Esplanade des Invalides.
- 15h/16h : Cours d'Athlétisme, 7 à 11 ans, sur le Champ de Mars.
- 16h/17h : Cours d'Athlétisme, 7 à 11 ans, sur le Champ de Mars.
- 17h/18h : Cours de Jeux Sportifs, 11 à 15 ans, sur le Champ de Mars.
- 17h00/18h00 : Cours de Badminton, 7 à 11 ans, au gymnase Camou (35 avenue de la Bourdonnais 75007 Paris).
- 18h00/19h00 : Cours de Badminton, 12 à 16 ans, au gymnase Camou (35 avenue de la Bourdonnais 75007 Paris).

- 19h00/20h00 : Cours de Badminton (Adultes), au gymnase Camou (35 avenue de la Bourdonnais 75007 Paris).
- 20h00/21h00 : Cours de Gym d'Entretien (Adultes), au gymnase Camou (35 avenue de la Bourdonnais 75007 Paris).

#### **Les Jeudis :**

- 17h00/18h00 : Cours de Pilates, Parents/Enfants, au gymnase Camou (35 avenue de la Bourdonnais 75007 Paris).
- 18h00/19h00 : Cours de Pilates (Adultes), au gymnase Camou (35 avenue de la Bourdonnais 75007 Paris).
- 19h00/20h00 : Cours de CrossFit (Adultes), au gymnase Camou (35 avenue de la Bourdonnais 75007 Paris).
- 20h00/21h00 : Cours de CrossFit (Adultes), au gymnase Camou (35 avenue de la Bourdonnais 75007 Paris).

#### **Les Vendredis :**

- 17h00/18h00 : Cours de Danse, 5 à 10 ans, au gymnase Camou (35 avenue de la Bourdonnais 75007 Paris).
- 18h00/19h00 : Cours de Zumba, Parents/Enfants, au gymnase Camou (35 avenue de la Bourdonnais 75007 Paris).
- 19h00/20h00 : Cours de Zumba (Adultes), au gymnase Camou (35 avenue de la Bourdonnais 75007 Paris).
- 20h00/21h00 : Cours de Gym d'Entretien (Adultes), au gymnase Camou (35 avenue de la Bourdonnais 75007 Paris).

#### **Les Samedis :**

- 09h/10h : Cours de Gym Douce (Adultes), sur le Champ de Mars.
- 09h/10h : Cours de Roller, 5 à 9 ans, sur l'Esplanade des Invalides.
- 10h/11h : Cours "Cuisses-Abdos-Fessiers" (Adultes), sur le Champ de Mars.
- 10h/11h : Cours de Roller, 5 à 9 ans, sur l'Esplanade des Invalides.
- 11h/12h : Cours de Gym Douce (Adultes), sur le Champ de Mars.
- 11h/12h : Cours de Roller, 10 ans et +, sur l'Esplanade des Invalides.

#### **Les Dimanches :**

- 10h/11h : Cours de Pilates (Adultes), sur le Champ de Mars.
- 11h/12h : Cours de Pilates (Adultes), sur le Champ de Mars.
- 12h/13h : Cours de Marche Nordique (Adultes), sur le Champ de Mars.