



• Été •

Du 7 juillet au 29 août 2014

10 - 17 ans

Gymnase Guy Môquet, rue Édouard Poisson - Tél. : 01.48.33.52.56

Planning Tonus juillet 2014

	Lundi 7/7		Mardi 8/7		Mercredi 9/7		Jeudi 10/7		Vendredi 11/7	
Matin	Inscriptions + Activités multisports		10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans
			- Activités nautiques - Free run - Kin-ball	- Hand - Foot - Fitness Step	- Accro sport - Volley - Athlétisme	- Water-polo - Ultimate - Fitness Salsa	- Hand - Foot - Fitness Step	- Activités nautiques - Athlétisme - Kin-ball	- Fitness Salsa - Water-polo	- Volley - Accrosport
Après-midi	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans
	- Basket - Zumba - Speed minton	- Flag-foot - Initiation VTT - Tennis de table	- Foot Five - Rollers - Fitness Kuduro	- Baseball - Bowling - Badminton	- Flag foot - Initiation VTT - Tennis de table	- Basket - Fitness - Zumba - Speed minton	- Base-ball - Bowling - Badminton - Le 93 fait sa Coupe du Monde	- Foot Five - Rollers - Fitness Kuduro	- Foot Golf - Wushu	- Futsal - Tennis de table

Accueil d'une délégation allemande

Journée								
			- Accrobranche (Magny-en-Vexin) 14 - 17 ans - Tir à l'arc + Baignade (Cergy) 10 - 13 ans - Sport en fille (Torcy) 10 - 13 ans		- Télési + Baignade (Jablins-Annet) 14 - 17 ans - Baignade (Cergy) 10 - 13 ans - Vague surf + Baignade (Cergy) 10 - 13 ans		- Échasse urbaine + Baignade (Port aux Cerises) 14 - 17 ans - Baignade (Port aux Cerises) 14 - 17 ans - Baignade (Cergy) 10 - 13 ans	- VTT + Baignade (Cergy) 14 - 17 ans - Rafting + Baignade (Cergy) 14 - 17 ans - Course d'orientation (Parc de La Courneuve) 10 - 13 ans / 14 - 17 ans

Ce planning pourra être modifié selon certaines opportunités et en fonction des conditions météorologiques.

Planning Tonus juillet 2014

	Lundi 14/7	Mardi 15/7		Mercredi 16/7		Jeudi 17/7		Vendredi 18/7	
Matin	F É R I É	10 - 13 ans - Ultimate - Fitness Step - Boxe	14 - 17 ans - Lutte chinoise - Volley - Bumball	10 - 13 ans - Badminton - Kin-ball - Taek wendo	14 - 17 ans - Activité nautique - Basket - Mini Tennis	10 - 13 ans - Bumball - Volley	14 - 17 ans - Ultimate - Fitness Step - Boxe	10 - 13 ans - Activité nautique - Basket - Mini Tennis	14 - 17 ans - Badminton - Kinball
Après-midi		10 - 13 ans - Sport d'opposition - Fitness Salsa - Bowling	14 - 17 ans - Foot Five - Golf - Franc-ball	10 - 13 ans - Free Run - Golf - Flag Foot	14 - 17 ans - Simulation combat - Bowling - Fitness Zumba	10 - 13 ans - Foot Five - Franc-ball	14 - 17 ans - Flag Foot - Initiation Rollers - Fitness Salsa	10 - 13 ans - Mini Tennis - Fitness Zumba - Base-ball	14 - 17 ans - Free Run - Golf
		Accueil d'une délégation allemande							
Journée			- Accrobranche (Magny-en-Vexin) 10 - 13 ans - Télési + Baignade (Jablins-Annet) 10 - 13 ans - Baignade (Cergy) 14 - 17 ans		- Canoë + Baignade (Port aux Cerises) 14 - 17 ans - Baignade (Port aux Cerises) 14 - 17 ans - Baignade (Cergy) 10 - 13 ans		- VTT + Baignade (Cergy) 14 - 17 ans - Baignade (Cergy) 14 - 17 ans - Initiation VTT (Parc de La Courneuve) 10 - 13 ans		- Vague surf + Baignade (Cergy) 10 - 13 ans - Baignade (Cergy) 10 - 13 ans - Sortie VTT (Parc de La Courneuve) 14 - 17 ans

Planning Tonus juillet 2014

	Lundi 21/7		Mardi 22/7		Mercredi 23/7		Jeudi 24/7		Vendredi 25/7	
Matin	Inscriptions + Activités multisports		10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans
			- Activités nautiques - Tennis - kin-ball	- Hand - Foot - Fitness - Step	- Accro sport - Volley - Athlétisme	- Water-polo - Ultimate - Fitness - Salsa	- Hand - Foot - Fitness - Step	- Activités nautiques - Tennis - Kin-ball	- Fitness - Salsa - Water-polo	- Volley - Accrosport
Après-midi	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans
	- Basket - Fitness - Zumba - Speed minton	- Flag-Foot - Initiation VTT - Tennis de table	- Foot Five - Rollers - Fitness - Kuduro	- Base-ball - Bowling - Badminton	- Flag Foot - Initiation VTT - Tennis de table	- Basket - Fitness - Zumba - Speed minton	- Base-ball - Bowling - Badminton	- Foot Five - Rollers - Fitness - Kuduro	- Foot Golf - Sport d'opposition - Canoë - Kayak	- Futsal - Tennis de table

Journée	- Baignade (Cergy) 14 - 17 ans - Rafting + Baignade (Cergy) 14 - 17 ans - Base de loisirs (Champs-sur-Marne) 10 - 12 ans	- Tir à l'arc + Baignade (Cergy) 14 - 17 ans - VTT + Baignade (Cergy) 14 - 17 ans - Base de loisirs (Champs-sur-Marne) 10 - 12 ans	- Acrobbranche (Magny-en-Vexin) 10 - 13 ans - Vague surf + Baignade (Cergy) 14 - 17 ans - Base de loisirs (Champs-sur-Marne) 10 - 12 ans	- Télési + Baignade (Jablins-Annet) 14 - 17 ans - Sauv'nage (Saint-Quentin-en-Yvelines) 10 - 13 ans - Base de loisirs (Champs-sur-Marne) 10 - 12 ans	- Baignade (Cergy) 14 - 17 ans - Course d'orientation (Parc de La Courneuve) 10 - 13 ans / 14 - 17 ans - Base de loisirs (Champs-sur-Marne) 10 - 12 ans
---------	---	---	---	---	--

Planning Tonus juillet-août 2014

	Lundi 28/7		Mardi 29/7		Mercredi 30/7		Jeudi 31/7		Vendredi 1/8	
Matin	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans
	- Badminton - Kin-ball - Activité nautique	- Bumball - Tennis de table - Hand	- Ultimate - Fitness Step - Boxe	- Sport d'opposition - Volley - Bumball	- Badminton - Kin-ball - Taek wendo	- Activité nautique - Basket - Mini Tennis	- Bumball - Volley - Hand	- Ultimate - Fitness Step - Boxe	- Activité nautique - Basket - Mini Tennis	- Badminton - Kin-ball - Tennis de table
Après-midi	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	Activités multisports + Goûter	
	- Free Run - Golf - Initiation Rollers	- Mini Tennis - Fitness Zumba - Base-ball	- Sport d'opposition - Fitness Salsa - Initiation VTT	- Foot Five - Boxling - Franc ball	- Free Run - Golf - Flag Foot	- Sport d'opposition - Initiation VTT - Fitness Zumba	- Foot Five - Franc-ball - Bowling	- Flag Foot - Initiation Rollers - Fitness Salsa		

Journée	Lundi 28/7		Mardi 29/7		Mercredi 30/7		Jeudi 31/7		Vendredi 1/8	
	- Télési + Baignade (Cergy) 10 - 13 ans - Tir à l'arc + Baignade (Cergy) 10 - 13 ans	- Télési + Baignade (Cergy) 14 - 17 ans - Baignade (Cergy) 10 - 13 ans	- Échasse urbaine + Baignade (Port aux Cerises) 14 - 17 ans - Baignade (Port aux Cerises) 14 - 17 ans - Baignade (Cergy) 10 - 13 ans	- Télési + Baignade (Cergy) 14 - 17 ans - Baignade (Cergy) 14 - 17 ans - Télési + Baignade (Jablins - Annet) 10 - 13 ans Soirée nautique (20h-22h) Centre nautique (Marlène Peratou)	- Télési + Baignade (Cergy) 14 - 17 ans - Baignade (Cergy) 14 - 17 ans - Télési + Baignade (Jablins - Annet) 10 - 13 ans Soirée nautique (20h-22h) Centre nautique (Marlène Peratou)	- Télési + Baignade (Cergy) 14 - 17 ans - Baignade (Cergy) 14 - 17 ans - Télési + Baignade (Jablins - Annet) 10 - 13 ans Soirée nautique (20h-22h) Centre nautique (Marlène Peratou)	- Baignade (Cergy) 10 - 13 ans - Rafting + Baignade (Cergy) 10 - 13 ans	- Baignade (Cergy) 14 - 17 ans - Baignade (Cergy) 14 - 17 ans	- Accrobranche (Magny-en-Vexin) 14 - 17 ans - Baignade (Cergy) 14 - 17 ans	- Accrobranche (Magny-en-Vexin) 14 - 17 ans - Baignade (Cergy) 14 - 17 ans

Planning Tonus août 2014

	Lundi 4/8		Mardi 5/8		Mercredi 6/8		Jeudi 7/8		Vendredi 8/8	
Matin	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans
	- Free Run - Speedball	- Tennis de table - Foot	- Badminton - Ultimate	- Activité nautique (Water-polo) - Basket	- Speed minton - Basket	- Boxe - Foot	- Basket - Socley	- Volley - Qwankido	- Free Run - Speedball	- Activité nautique (Water-polo) - Badminton
Après-midi	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans
	- Step - Activité nautique - Speed shuttle	- VTT - Cage à grimper	- Simulation de combat - Foot	- Hand - Bumball	- Hand - Tennis de table - Cage à grimper	- Flag - Activité nautique - Speed shuttle	- Lutte chinoise - Flag	- Free Run - Bumball	- Initiation Rollers - Cage à grimper	- Foot - Qwankido - Speed Shuttle

Journée	- Accrobranche (Magny-en-Vexin)	- Base de loisirs (Cergy)	- Rafting (Cergy)	- Télési (Cergy)	- Vague surf (Cergy)
---------	---------------------------------	---------------------------	-------------------	------------------	----------------------

Planning Tonus août 2014

	Lundi 11/8		Mardi 12/8		Mercredi 13/8		Jeudi 14/8		Vendredi 15/8
Matin	10 - 13 ans - Activité nautique (Water-polo) - Tennis de table	14 - 17 ans - Boxe - Gym	10 - 13 ans Free Run - Bumball	14 - 17 ans - Activité nautique (Water-polo) - Judo	10 - 13 ans - Tennis de table - Activité nautique	14 - 17 ans - Free Run - Wushu	10 - 13 ans - Badminton - Boxe	14 - 17 ans - Basket - Activité nautique (Water-polo)	F É R I É
	Après-midi	10 - 13 ans - Wushu - Ultimate	14 - 17 ans - Speed minton - Base-ball	10 - 13 ans - Hand - Foot - Parcours aventure	14 - 17 ans - Tennis de table - Qwankido - Cage à grimper	10 - 13 ans - Flag - Foot	14 - 17 ans - Simulation combat - Badminton	10 - 13 ans - Cirque - Socley - Beach soccer	
Journée	- Accrobranche (Magny-en-Vexin)		- Télési (Cergy)		- Rafting (Cergy)		- Base de loisirs (Cergy)		

Planning Tonus août 2014

	Lundi 18/8		Mardi 19/8		Mercredi 20/8		Jeudi 21/8		Vendredi 22/8	
Matin	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	14 - 17 ans	14 - 17 ans
	- Free run - Flag	- Hand - Tennis de table	- Tennis - Accrosport	- Ultimate - Badminton	- Badminton - Speedball	- Qwankido - Bumball	- Kin-ball - Volley	- Boxe - Gym	- Tennis - Speedball	- Basket - Bumball
Après-midi	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	10 - 13 ans	14 - 17 ans	14 - 17 ans	14 - 17 ans
	- VTT - Parcours aventure - Activité nautique	- Lutte chinoise - Volley	- Socley - Foot	- Simulation de combat - Base-ball - Scooter sous-marin	- Hockey Rollers - Parcours aventure	- Free Run - Accrosport - Activité nautique	- Simulation de combat - Badminton	- Foot salle - Hand	- Foot - Cirque - Scooter sous-marin	- Tennis de table - Socley

Journée	- Base de loisirs (Cergy)	- Base de loisirs (Cergy)	- Acrobranche (Magny-en-Vexin)	- Base de loisirs (Cergy)	- Base de loisirs (Cergy)
---------	---------------------------	---------------------------	--------------------------------	---------------------------	---------------------------

Planning Tonus août 2014

	Lundi 25/8		Mardi 26/8		Mercredi 27/8		Jeudi 28/8		Vendredi 29/8
Matin	10 - 13 ans - Step	14 - 17 ans - Bumball - Speed minton	10 - 13 ans - Volley - Free Run	14 - 17 ans - Basket - Tennis	10 - 13 ans - Boxe anglaise - Boxe française	14 - 17 ans - Hand - Wushu	10 - 13 ans - Accrosport - Volley	14 - 17 ans - Ultimate - Flag	10 - 13 ans
Après-midi	10 - 13 ans - Badminton - Ultimate	14 - 17 ans - Rollers (Balade)	10 - 13 ans - Foot salle - Basket	14 - 17 ans - Simulation de combat - Socley	10 - 13 ans - Cirque - Tennis de table	14 - 17 ans - VTT (Balade)	10 - 13 ans - Badminton - Kin-ball	14 - 17 ans - Foot salle - Cirque	SORTIE À LA JOURNÉE PARC DE LA COURNEUVE MULTISPORTS
Journée	- Télési (Cergy)		- Vague surf (Cergy)		- Base de loisirs (Cergy)		- Base de loisirs (Cergy)		

Inscriptions :

Le lundi 7 et 21 juillet de 9 h 30 à 12 h,
au gymnase Guy Môquet, rue Édouard Poisson.
Tél. : 01.48.33.52.56 (même lieu)
Les autres jours : de 9 h à 9 h 30 et de 17 h à 18 h

Documents à fournir lors de l'inscription :

- 2 photos
- Fiche de renseignements dûment remplie
- Fiche sanitaire de liaison dûment remplie par un médecin
- Adhésion : 3€10

IMPORTANT !

Tout dossier incomplet sera refusé
La carte d'adhésion sera valable jusqu'au 29 août 2014
Le brevet de natation (de 50 mètres) est obligatoire pour les activités suivantes :
rafting, téléski, Catamaran, canoë-kayak

- Prévoir une tenue de sport adaptée à l'activité

Afin de ne pas perturber le bon déroulement des activités

Merci de respecter les horaires d'accueil suivants :

- Matin : 9 h à 9 h 30
- Après-midi : 13 h 30 à 14 h.

De 17 h à 18 h :

inscription pour les activités du lendemain

Horaires retour activités :

Matin : 12 h

Après-midi : 17 h

Activités payantes :

Five, bowling, vague surf, rafting, catamaran, accrobranche, VTT, téléski, tir à l'arc, échasse urbaine, canoë-kayak, baignade
Participation financière : 1€50

Prévoir 2 tickets demi-tarif pour :

Bowling - course d'orientation - initiation VTT

- Accueil d'une délégation de jeunes berlinois du 10 au 16 juillet

- Les éducateurs du service municipal des Sports encadreront des activités sportives les week-ends du 20-21, 26-27 juillet et 2-3 août de 14 h à 20 h au Parc Eli Lotar dans le cadre d'Auber Canal Plage

Service des Sports : 01.43.52.22.42

