

**PLANNING DES COURS**  
**ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES SUR ORDONNANCE (A.P.S.O.) 2020-2021**  
**GROUPE EVOLUTION**

du lundi 28 septembre 2020 au vendredi 18 juin 2021 (hors vacances scolaires)

*Ce programme est susceptible d'être modifié au cours de l'année pour des raisons d'organisation.*

**MERCI DE CHOISIR 3 ACTIVITES PARMİ CELLES PROPOSEES**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	-- Pour les cours, veuillez vous munir d'une serviette éponge, d'une bouteille d'eau de votre gel hydroalcoolique et d'un tapis de sol --					
8h00	<b>Antoine</b> <b>MARCHE, EQUILIBRE et ETIREMENT</b> (Parcours de santé IUT) 8h15 → 9h15				<b>Antoine/Elodie</b> <b>MARCHE, EQUILIBRE et ETIREMENT</b> (Parcours de santé IUT) 8h15 → 9h15	
9h00		<b>Eric</b> <b>TAI CHI CHUAN</b> (Aire pelousée, stade d'honneur) 9h00 → 10h00	<b>Elodie</b> <b>EQUILIBRE COORDINATION RENFORCEMENT</b> (Parcours de santé IUT) 9h30 → 10h30	<b>Noémie</b> <b>GYM DOUCE</b> (Parcours de santé) 9h30 → 10h30		<b>Laura</b> <b>EQUILIBRE MOTRICITE RENFORCEMENT</b> (Halle Quinon) 9h00 → 10h00
10h00					<b>Florence</b> <b>STRETCHING, MOBILISATION ARTICULAIRE et PARCOURS</b> Bastide Haute <b>groupe B</b> 10h00 →	<del> <b>Dominique</b>  <b>AQUAGYM ou NATATION</b>            (Piscine des Canourgues)         </del>
11h00		<b>Mohamed/Laura</b> <b>JEUX DE MAINS, ESQUIVE, COORDINATION</b> (Bastide Haute) 11h00 → 12h00		<b>Philippe</b> <b>BADMINTON</b> (Place Morgan) 10h50 → 11h50		
12h00						
14h00	<b>Daniel</b> <b>EQUILIBRE MOTRICITE RENFORCEMENT</b> (Halle Pierre Quinon) 14h00 → 15h00	<b>Isabel</b> <b>MARCHE AVEC BATONS</b> (en extérieur) 14h00 → 16h00		<b>Daniel</b> <b>EQUILIBRE MOTRICITE RENFORCEMENT</b> (Halle Pierre Quinon) 14h00 → 15h00		
15h00			<b>Florence</b> <b>MARCHE et GYM</b> (Parcours de santé IUT) 15h15 → 16h15			
16h00		<b>Laura</b> <b>EQUILIBRE, MOTRICITE, AGILITE et REFLEXE</b> (Parcours de santé Accrobranche) 16h00 → 17h00		<b>Noémie</b> <b>GYM DOUCE et PILATE</b> (Halle Pierre Quinon) 15h30 → 16h30	<b>Noémie</b> <b>EQUILIBRE MOTRICITE RENFORCEMENT</b> (Halle Pierre Quinon) 15h30 → 16h30	
17h00	<b>Noémie</b> <b>FITNESS</b> (Halle Quinon) 16h30 → 17h30		<b>Florence</b> <b>PILATES, GYM DOUCE, MOBILISATION ARTICULAIRE</b> (Extérieur Saint Côme) 16h30 → 17h30			
18h00						
19h00						
20h00						