

**PLANNING DES COURS**  
**ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES SUR ORDONNANCE (A.P.S.O.) 2022-2023**  
**du lundi 26 septembre 2022 au vendredi 17 juin 2023 (hors vacances scolaires)**  
*Ce programme est susceptible d'être modifié au cours de l'année pour des raisons d'organisation.*

**VOUS REALISEREZ VOS 3 CHOIX D'ACTIVITES EN CONCERTATION AVEC UN MEMBRE DE L'EQUIPE 'APSO'**

	Lundi	Mardi	Mercredi
-- 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			
9h00			
10h00			
11h00			
12h00			
13h00			
14h00			
15h00			
16h00			
17h00			
18h00			
19h00			
20h00			
21h00			

**PLANNING DES COURS**  
**ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES SUR ORDONNANCE (A.P.S.O.) 2022-2023**  
**du lundi 26 septembre 2022 au vendredi 17 juin 2023 (hors vacances scolaires)**  
*Ce programme est susceptible d'être modifié au cours de l'année pour des raisons d'organisation.*

**VOUS REALISEREZ VOS 3 CHOIX D'ACTIVITES EN CONCERTATION AVEC UN MEMBRE DE L'EQUIPE 'APSO'**

	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						
9h00	<b>Florence</b> <b>MARCHE AVEC BATON</b> (Extérieur) <b>9h00 → 11h00</b>	<b>Antoine</b> <b>RENFO, EQUILIBRE et ASSOUPPLISSEMENT</b> (MVA salle K) <b>8h30 → 9h30</b>	<b>Eric</b> <b>TAI CHI CHUAN 1</b> (Aire pelousée, stade / court indoor tennis) <b>9h → 10h</b>	<b>Philippe</b> <b>BADMINTON</b> Halle Quinon <b>9h00 → 10h00</b>	<b>Isabel</b> <b>GYM DOUCE &amp; DANSE</b> (MJC Canourgues Danse) <b>9h → 10h</b>	
10h00			<b>Christophe</b> <b>Cardio kick boxing santé</b> (Thermos) <b>10h → 11h</b>		<b>Isabel</b> <b>PILATES 1</b> (MJC Canourgues Salle Réunion) <b>10h10 → 11h10</b>	<b>Dominique</b> <b>AQUAGYM</b> (Piscine des Canourgues) <b>10h00 - 10h45</b>
11h00		<b>Khaled</b> <b>JEUX DE BALLONS</b> (Stade Roustan) <b>10h30 → 11h30</b>	<b>Alvine</b> <b>PREVENTION CHUTE</b> (siège RCXIII) <b>10h45 → 11h45</b>	<b>Philippe</b> <b>COORDINATION MOTRICITE RENFORCEMENT</b> (Salle Caumette) <b>10h30 → 11h30</b>		<b>Alvine</b> <b>EQUILIBRE, COORDINATION, MARCHE</b> (stade Roustan) <b>9h30 → 10h30</b>
12h00	<b>Odile</b> <b>GYM / MARCHE DOUCE</b> (Parcours de Santé ou SI repli Salle K MVA 11H) <b>11h15 → 12h15</b>					<b>Alvine</b> <b>FIT TRADITIONNEL RUGBY</b> (Stade Roustan) <b>10h30 → 11h30</b>
13h00						
14h00	<b>Daniel</b> <b>EQUILIBRE MOTRICITE RENFORCEMENT</b> (Halle Quinon) <b>14h → 15h</b>			<b>Daniel</b> <b>PARCOURS AGILITE REFLEXE COORDINATION RENFO</b> (Halle Quinon) <b>14h → 15h</b>		
15h00	<b>Daniel</b> <b>EQUILIBRE MOTRICITE RENFORCEMENT</b> (Halle Quinon) <b>15h10 - 16h10</b>			<b>Daniel</b> <b>STRETCHING</b> (Halle Quinon) <b>15h10 → 16h10</b>		
17h00	<b>Geneviève</b> <b>PETANQUE</b> (Boulodrome municipal) <b>16h30 → 17h30</b>		<b>Odile</b> <b>PILATES 2</b> (MJC Canourgues salle réunion) <b>17h → 18h</b>			
18h00	<b>Cathy</b> <b>BODY RELAX - ETIREMENT</b> (Malacrida A / Pélissanne) <b>17h30 → 18h30</b>		<b>Daniel</b> <b>EQUILIBRE MOTRICITE RENFORCEMENT</b> (Halle Quinon) <b>18h → 19h</b>			
19h00						
20h00						
21h00				<b>Franck</b> <b>AQUGYM</b> (Piscine Canourgues) <b>19h45 → 20h45</b>		