

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