PLANNING DES COURS
ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES SUR ORDONNANCE (A.P.S.O.) 2023-2024
du lundi 25 septembre 2023 au vendredi 16 juin 2024 (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'

-- 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 --

	Lundi		Mardi			Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi
8h00								Antoine MARCHE ACTIVE (Parcours de santé, côté IUT) 8h → 9h				
9h00	Benoît Equilibre posturale (salle Thermos) 9h → 10h		Eric TAI CHI CHUAN 2 (salle Arts & Expression) 9h → 10h	Florence Pilates sur chaises (Salle Thermos) 9h → 10h	Antoine Marche, Equilibre et Etirement (Parcours de santé, côté IUT) 9h → 10h	Julien Self défense / Body Taekwondo (Gymnase Michelet) 9h → 10h	Moulkir BALADE AVEC BÂTONS (en extérieur) 9h → 11h	Antoine MOUVEMENT SUR CHAISE (MVA salle K) 9h → 10h	Eric TAI CHI CHUAN 1 (salle Arts & Expression) 9h → 10h	Philippe BADMINTON Halle Quinon 8h45 → 9h45	Isabel GYM DOUCE & DANSE (MJC Canourgues Danse **) 9h → 10h	
10h00								Christophe Cardio kick boxing santé (salle Thermos) 10h → 11h	Khaled JEUX DE BALLONS (Stade Roustan repli Halle Quinon) 10h30 → 11h30	Philippe MULTISPORT (Halle Quinon) 9h50 → 10h50	Isabel PILATES 1 (MJC Canourgues Salle Danse**) 10h10 → 11h10	Dominique AQUAGYM (Piscine des Canourgues) 10h00 - 10h45
11h00	Isabel GYM DOUCE (MJC Canourgues Salle de Danse**) 10h30→ 11h30	Daniel STRETCHING (Salle Thermos) 11h → 12h	Cathy BODY GYM (Malacrida B /Pélissanne) 10h30 → 11h30	Florence Pilates au sol (Salle Thermos) 10h15 → 11h15					Alvine PREVENTION CHUTE (siège RCXIII) 10h45 → 11h45	Philippe MÉMOIRE & MOUVEMENT (Halle Quinon) 10h55 → 11h55		
12h00												
13h00												
14h00			Isabel MARCHE NORDIQUE (Extérieur) 14h → 16h	Florence BUNGY PUMP (Extérieur) 14h → 15h30	Daniel EQUILIBRE MOTRICITE RENFORCEMENT (Halle Quinon) 14h - 15h			Gilbert Renfo, Equilibre, Motricité (Salle Thermos) 14h → 15h		Gilbert Renfo, Equilibre, Motricité (Salle Craponne) 14h → 15h	Daniel PREVENTION CHUTE (Halle Quinon) 14h → 15h	
15h00	Odile GYM / MARCHE DOUCE (Parcours de Santé, repli Quinon) 15h → 16h	Isabel GYM FITNESS (MJC Canourgues Danse**) 14h30 → 15h30			Daniel PARCOURS AGILITE REFLEXE COORDO RENFO (Halle Quinon) 15h10 → 16h10					Daniel EQUILIBRE MOTRICITE RENFORCEMENT (Halle Quinon) 15h10 - 16h10		
16h00			Geneviève MARCHE AFGHANE (Stade des Canourgues) 16h30 → 17h30 jusqu'à Noël	Alvine PREVENTION CHUTE = FIT RUGBY (stade Roustan) 16h → 17h			Odile GYM D'ENTRETIEN (Dojo St Côme) 15h45 → 16h45	Geneviève PETANQUE (Boulodrome municipal) 16h30 → 17h30	Anthony FOOT EN MARCHANT (Gymnase Lurian) 16h00 - 17h00			
17h00	Nathalie STRETCHING POSTURAL (MVA, salle K) 17h30→ 18h30	Geneviève PISCINE (Piscine Canourgues) 17h → 18h					Odile STRETCHING RELAXATION (Dojo St Côme) 16h50 → 17h50	Cathy BODY RELAX - ETIREMENT (Malacrida A / Pélissanne) 17h30 → 18h30	Odile PILATES 2 (MJC Canourgues salle Danse**) 17h → 18h			
18h00						Florence FITNESS (Ecole Marceau Ginoux) 18h → 19h			Daniel EQUILIBRE MOTRICITE RENFORCEMENT (Halle Quinon) 18h → 19h			
19h00												
20h00											Franck AQUAGYM (Piscine Canourgues) 19h45 → 20h45	
21h00												

Version du 27/09/2023 9h

*** Salle de Danse MJC Canourgues : pieds nus ou chaussettes obligatoires*