PLANNING DES COURS
ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES SUR ORDONNANCE (A.P.S.O.) 2025-2026
du lundi 22 septembre 2025 au vendredi 12 juin 2026 (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						
9h00	Flo R **Niv 2** MARCHE DOUCE (Parcours de santé) 9h → 10h	Eric **Niv 2** TAI CHI CHUAN (salle Arts & Expression) 9h → 10h Flo M **Niv 1** PILATES AU SOL (Salle Thermos) 8h45 → 9h45	Flo R **Niv 1** Marche Douce (Parcours de santé, côté IUT) 9h→ 10h MOULKIR **Niv 2** MARCHE NORDIQUE (Exterieur) 9h-11h	Antoine **Niv 1** MVT sur chaise (MVA, salle K) 9h-10h	Philippe **Niv 1** MULTISPORT (Halle Quinon) 9h → 10h Daniel **Niv 2** GYM DOUCE (Halle Quinon) 9h→ 10h	Alix **Niv 1** GYM DOUCE (Clinique des deux lions) 9h30→ 10h30
10h00		Eric **Niv 1** TAI CHI CHUAN (salle Arts & Expression) 10h → 11h Cathy **Niv 2** BODY GYM (Malacrida B /Pélissanne) 10h30 → 11h30		Antoine **Niv 1** Marche (Parcours de santé, côté IUT) 10h-11h	Philippe **Niv 1** MÉMOIRE & MOUVEMENT (Halle Quinon) 10h05 → 11h05 Thomas **Niv 1** GYM DOUCE (MJC Canourgues Danse**) 10h→ 11h	Dominique **Niv 2** AQUAGYM (Piscine des Canourgues) 10h00 - 11h00
11h00	Daniel **Niv 1** STRETCHING & POSTURE (Salle Thermos) 11h → 12h	Flor M **Niv 1** PILATES SUR CHAISE (Salle Oustaou) 11h15-12h15 Gilbert **Niv 1** Renfo, Equilibre, Motricité (Salle Craponne) 10h30 → 11h30			Manon **Niv 1** Yoga / Gym Douce (Salle 5 MJC centre ville) 10h45 → 11h45	
12h00		Phillipe **Niv 2** Fit Boxe (Halle Quinon) 12h → 13h				
13h00		Phillipe **Niv 2** Multi Raquette (Halle Quinon) 13h → 14h				
14h00	Flo R **Niv 1** GYM DOUCE (MJC Canourgues Danse**) 14h→ 15h	Nathalie **Niv 1** STRETCHING POST. SUR CHAISE (MVA, salle K) 13h45→ 14h45 Flo R **Niv 1** BALADE AVEC BÂTONS (Extérieur) 14h → 16h Daniel **Niv 1** EQUILIBRE MOTRICITE RENFORCEMENT (Halle Quinon) 14h → 15h		Flo R **Niv 2** Renforcement sur chaise (Salle Caumette) 14h → 15h	Nathalie **Niv 2** STRETCHING POSTURAL AU SOL (MVA, salle K) 14h→ 15h	Daniel **Niv 1** EQUILIBRE MOTRICITE RENFORCEMENT (Halle Quinon) 14H → 15h Gilbert **Niv 1** Renfo, Equilibre, Motricité (Salle Thermos) 14h → 15h
15h00		Nathalie **Niv 2** Marche (Parcours de santé, côté IUT) 15h→ 16h Flo M **Niv 1** BUNGY PUMP : marche, fitness (Extérieur) 15h15 → 16h45 Daniel **Niv 2** EQUILIBRE MOTRICITE RENFORCEMENT (Halle Quinon) 15h10 → 16h10		Alvine **Niv 1** Prévention Chute (Stade Roustan) 15h → 16h		Daniel **Niv 1** EQUILIBRE MOTRICITE RENFORCEMENT (Halle Quinon) 15h10 → 16h10
16h00	ANAS **Niv 1** AQUAGYM / NAGE (Piscine Canourgues) 16h → 17h	Laura **Niv 1** AQUAGYM / NAGE (Piscine Canourgues) 16h → 17h Alvine **Niv 2** FIT XIII (Stade Roustan) 16h → 17h	Odile **Niv 1** GYM D'ENTRETIEN (Dojo St Côme) 15h45 → 16h45 Odile **Niv 1** STRETCHING Relaxation (Dojo St Côme) 16h45 → 17h45			PASCAL **Niv 1** AQUAGYM (Piscine Canourgues) 16h → 17h Raphael **Niv 1** NATATION (Piscine Canourgues) 16h → 17h
17h00		Flo M **Niv 1** Motricité Danse (MVA Salle k) 17h → 18h		Cathy **Niv 2** BODY RELAX ETIREMENT (Malacrida A / Pélissanne) 17h30 → 18h30	Odile **Niv 1** Pilate (MJC Canourgues) 17h → 18h	
18h00	Nathalie **Niv 1** STRETCHING POSTURAL (MVA, salle K) 17h45→ 18h45		Flo M **Niv 1** FITNESS (Ecole Marceau Ginoux) 18h30 → 19h30		Daniel **Niv 1** EQUILIBRE MOTRICITE RENFORCEMENT (Halle Quinon) 18h00 → 19h00	
19h00						

Attention fermeture de la piscine fin mai

Version du 29/08/2025 9h

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