



**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'**

|       | 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  |                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                       |                                                                       |                                                                                    |                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                                                                             |                                                                                    |                                                                                        |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
|       |                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                       |                                                                       |                                                                                    |                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                                                                             |                                                                                    |                                                                                        |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
|       |                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                       |                                                                       |                                                                                    |                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                                                                             |                                                                                    |                                                                                        |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 9h00  | Flo R Niv 2<br>MARCHE DOUCE<br>(Parcours de santé)<br>9h → 10h                                                                            |                                                                                  | Eric Niv 2<br>TAI CHI CHUAN<br>(salle Arts & Expression)<br>9h → 10h  | Flo M Niv 1<br>PILATES AU SOL<br>(Salle Thermos)<br>8h45 → 9h45       |                                                                                    | Flo R Niv 1<br>Marche Douce<br>(Parcours de santé, côté acrobranche)<br>9h → 10h       | MOULKIR Niv 2<br>MARCHE NORDIQUE<br>(Exterieur)<br>9h-11h         |                                                                         | Antoine Niv 1<br>MVT sur chaise<br>(MVA, salle K)<br>9h-10h                 | Philippe Niv 1<br>MULTISPORT<br>(Halle Quinon)<br>9h → 10h                         | Daniel Niv 2<br>Marche DOUCE<br>(Parcours de Santé)<br>9h → 10h                        |                                                                        |          |  |  | Alix Niv 1<br>GYM DOUCE<br>(Clinique des deux lions)<br>9h30 → 10h30 |  |  |  |
|       |                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                       |                                                                       |                                                                                    |                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                                                                             |                                                                                    |                                                                                        |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
|       |                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                       |                                                                       |                                                                                    |                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                                                                             |                                                                                    |                                                                                        |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 10h00 |                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                       | Eric Niv 1<br>TAI CHI CHUAN<br>(salle Arts & Expression)<br>10h → 11h |                                                                                    |                                                                                        |                                                                   | Antoine Niv 1<br>Marche<br>(Parcours de santé, côté IUT)<br>10h-11h     | Philippe Niv 1<br>MÉMOIRE & MOUVEMENT<br>(Halle Quinon)<br>10h05 → 11h05    | Thomas Niv 1<br>GYM DOUCE<br>(MJC Canourgues Danse**) 10h → 11h                    | Dominique Niv 2<br>AQUAGYM<br>(Piscine des Canourgues)<br>10h00 - 11h00                |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
|       |                                                                                                                                           |                                                                                  | Cathy Niv 2<br>BODY GYM<br>(Malacrida B /Pélissanne)<br>10h30 → 11h30 |                                                                       | Gilbert Niv 1<br>Renfo, Equilibre, Motricité (Salle Craponne)<br>10h30 → 11h30     |                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                                                                             |                                                                                    |                                                                                        |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 11h00 | Daniel Niv 1<br>STRETCHING & POSTURE<br>(Salle Thermos)<br>11h → 12h                                                                      | Clement Niv 1<br>APA CANCER<br>(MVA, salle K)<br>11h → 12h                       |                                                                       |                                                                       |                                                                                    |                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                                                                             |                                                                                    |                                                                                        |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
|       |                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                       | Flo M Niv 1<br>PILATES SUR CHAISE<br>(Salle Oustaou)<br>11h15-12h15   |                                                                                    |                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                                                                             |                                                                                    |                                                                                        |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 12h00 |                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                       |                                                                       | Phillipe Niv 2<br>Fit Boxe<br>(Halle Quinon)<br>12h → 13h                          |                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                                                                             |                                                                                    |                                                                                        |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
|       |                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                       |                                                                       |                                                                                    |                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                                                                             |                                                                                    |                                                                                        |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 13h00 |                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                       |                                                                       | Phillipe Niv 2<br>Multi Raquette<br>(Halle Quinon)<br>13h → 14h                    |                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                                                                             |                                                                                    |                                                                                        |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
|       |                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                       |                                                                       |                                                                                    |                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                                                                             |                                                                                    |                                                                                        |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 14h00 | Flo R Niv 1<br>GYM DOUCE<br>(MJC Canourgues Danse**) 14h → 15h                                                                            | Nathalie Niv 1<br>STRETCHING POST. SUR CHAISE<br>(MVA, salle K)<br>13h45 → 14h45 | Flo R Niv 1<br>BALADE AVEC BÂTONS<br>(Extérieur)<br>14h → 16h         |                                                                       | Daniel Niv 1<br>EQUILIBRE MOTRICITE<br>RENFORCEMENT<br>(Halle Quinon)<br>14h → 15h |                                                                                        |                                                                   | Flo R Niv 2<br>Renforcement sur chaise<br>(Salle Caumette)<br>14h → 15h | Nathalie Niv 2<br>STRETCHING POSTURAL AU SOL<br>(MVA, salle K)<br>14h → 15h | Daniel Niv 1<br>EQUILIBRE MOTRICITE<br>RENFORCEMENT<br>(Halle Quinon)<br>14H → 15h | Gilbert Niv 1<br>Renfo, Equilibre, Motricité (Salle Thermos)<br>14h → 15h              |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 15h00 |                                                                                                                                           | Nathalie Niv 2<br>Marche<br>(Parcours de santé, côté IUT)<br>15h → 16h           |                                                                       |                                                                       |                                                                                    |                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                                                                             |                                                                                    |                                                                                        |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
|       |                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                       |                                                                       | Flo M Niv 1<br>MARCHE FITNESS<br>(Extérieur)<br>15h15 → 16h45                      | Daniel Niv 2<br>EQUILIBRE MOTRICITE<br>RENFORCEMENT<br>(Halle Quinon)<br>15h10 → 16h10 |                                                                   |                                                                         | Alvine Niv 1<br>Prévention Chute<br>(Stade Roustan)<br>15h → 16h            | Carla Niv 1<br>APA CANCER<br>(Salle Oustaou)<br>15h → 16h                          | Daniel Niv 1<br>EQUILIBRE MOTRICITE<br>RENFORCEMENT<br>(Halle Quinon)<br>15h10 → 16h10 |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 16h00 | ANAS / LAURA Niv 1<br>AQUAGYM<br>(Piscine Canourgues)<br>16h → 17h                                                                        |                                                                                  | Alvine Niv 2<br>FIT XIII<br>(Stade Roustan)<br>16h → 17h              |                                                                       |                                                                                    |                                                                                        | Odile Niv 1<br>GYM D'ENTRETIEN<br>(Dojo St Côte)<br>15h45 → 16h45 |                                                                         |                                                                             |                                                                                    |                                                                                        | PASCAL / RAPHAEL Niv 1<br>AQUAGYM<br>(Piscine Canourgues)<br>16h → 17h |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
|       |                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                       |                                                                       |                                                                                    |                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                                                                             |                                                                                    |                                                                                        |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 17h00 |                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                       |                                                                       |                                                                                    |                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                                                                             |                                                                                    |                                                                                        |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
|       |                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                       |                                                                       | Flo M Niv 1<br>Motricité Danse<br>(MVA Salle k)<br>17h → 18h                       |                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                                                                             |                                                                                    |                                                                                        |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
|       |                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                       |                                                                       |                                                                                    |                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                                                                             |                                                                                    |                                                                                        |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 18h00 | Nathalie Niv 1<br>STRETCHING POSTURAL<br>(MVA, salle K)<br>17h45 → 18h45                                                                  |                                                                                  |                                                                       |                                                                       |                                                                                    |                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                                                                             |                                                                                    |                                                                                        |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
|       |                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                       |                                                                       |                                                                                    |                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                                                                             |                                                                                    |                                                                                        |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
| 19h00 |                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                       |                                                                       |                                                                                    |                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                                                                             |                                                                                    |                                                                                        |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
|       |                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                       |                                                                       |                                                                                    |                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                                                                             |                                                                                    |                                                                                        |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
|       |                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                       |                                                                       |                                                                                    |                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                                                                             |                                                                                    |                                                                                        |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
|       |                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                       |                                                                       |                                                                                    |                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                                                                             |                                                                                    |                                                                                        |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
|       | Attention fermeture de la piscine fin mai                                                                                                 |                                                                                  |                                                                       |                                                                       |                                                                                    |                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                                                                             |                                                                                    |                                                                                        |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
|       |                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                       |                                                                       |                                                                                    |                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                                                                             |                                                                                    |                                                                                        |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |
|       |                                                                                                                                           |                                                                                  |                                                                       |                                                                       |                                                                                    |                                                                                        |                                                                   |                                                                         |                                                                             |                                                                                    |                                                                                        |                                                                        |          |  |  |                                                                      |  |  |  |