PLANNING DES COURS
ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES SUR ORDONNANCE (A.P.S.O.) 2026-2027
du lundi 21 septembre 2026 au vendredi 13 juin 2027 (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** MARCHE DOUCE (Parcours de santé) 9h → 10h	Eric **Niv 2** TAI CHI CHUAN (salle Arts & Expression) 9h → 10h Justine **Niv 1** PILATES AU SOL (Salle Thermos) 8h45 → 9h45	Flo R **Niv 1** Marche Douce (Parcours de santé, côté Accrobranche) 9h→ 10h Odile **Niv 1** Pilate (Dojo, canourgues) 9h→ 10h Pauline **Niv 2** Equilibre Postural (Gymnase Lurian) 9h → 10h	Antoine **Niv 1** MVT sur chaise (MVA, salle K) 9h-10h	Philippe **Niv 1** MULTISPORT (Halle Quinon) 9h → 10h	Théo **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	MOULKIR **Niv 2** MARCHE NORDIQUE (Exterieur) 9h-11h	Antoine **Niv 1** Marche (Parcours de santé, côté IUT) 10h-11h	Philippe **Niv 1** MÉMOIRE & MOUVEMENT (Halle Quinon) 10h05 → 11h05	Dominique **Niv 2** AQUAGYM (Piscine des Canourgues) 10h00 - 11h00
11h00	Clément **Niv 1** APA ONCO (MVA Salle K) 11h → 12h	Justine **Niv 1** PILATES SUR CHAISE (Salle Oustaou) 10h45-11h45			Manon **Niv 1** Yoga / Gym Douce (Salle 5 MJC centre ville) 10h45 → 11h45	
12h00						
13h00		Phillipe **Niv 2** Multi Raquette (Halle Quinon) 13h → 14h				
14h00	Flo R **Niv 1** GYM DOUCE (MJC Canourgues DOJO) 14h→ 15h Nathalie **Niv 1** STRETCHING POST. SUR CHAISE (MVA, salle K) 13h45→ 14h45	Flo R **Niv 1** BALADE AVEC BÂTONS (Extérieur) 14h → 16h	Gilbert **Niv 1** EQUILIBRE MOTRICITE RENFORCEMENT (Halle Quinon) 14h → 15h	Flo R **Niv 2** Renforcement sur chaise (Salle Caumette) 14h → 15h Clément **Niv 1** APA ONCO (OUSTAOU) 14h → 15h	Nathalie **Niv 2** STRETCHING POSTURAL AU SOL (MVA, salle K) 14h→ 15h Claire **Niv 1** Renforcement Motricité (Halle Quinon) 14h → 15h	Gilbert **Niv 1** Renfo, Equilibre, Motricité (Salle Thermos) 14h → 15h
15h00	Nathalie **Niv 2** Marche et renfo (Parcours de santé, côté IUT) 15h→ 16h	Thomas **Niv 1** GYM DOUCE (MJC Canourgues Salle de réunion) 15h30-16h30	Gilbert **Niv 1** EQUILIBRE MOTRICITE RENFORCEMENT (Halle Quinon) 15h10 → 16h10			Alvine **Niv 1** Prévention Chute (Siège RC13) 15h → 16h
16h00	ANAS / RAPHAEL **Niv 1** AQUAGYM (Piscine Canourgues) 16h → 17h		Odile **Niv 1** GYM D'ENTRETIEN (Dojo St Côme) 15h45 → 16h45 Odile **Niv 1** STRETCHING Relaxation (Dojo St Côme) 16h45 → 17h45	Alvine **Niv 2** FIT XIII (Stade Roustan) 16h → 17h	Nathalie **Niv 1** MOUV&BRAIN (Halle Quinon) 16h00 → 17h00	PASCAL **Niv 1** AQUAGYM (Piscine Canourgues) 16h → 17h
17h00		Justine **Niv 1** Prévention Chute (MVA Salle k) 17h → 18h		Cathy **Niv 2** BODY RELAX ETIREMENT (Malacrida A / Pélissanne) 17h30 → 18h30		
18h00	Nathalie **Niv 1** STRETCHING POSTURAL (MVA, salle K) 17h45→ 18h45		Justine **Niv 2** Fitness / Renforcement / Stretching (Ecole Marceau Ginoux) 18h → 19h30	Ninon **Niv 1** EQUILIBRE MOTRICITE RENFORCEMENT (Halle Quinon) 18h00 → 19h00		
19h00						

Attention fermeture de la piscine fin mai

Version du 04/09/2026 9h

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