

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