

Section Activités Physiques Santé

Programme 2023-2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00		PARCOURS EQUILIBRE "niveau intermédiaire" rdz vs patinoire 9h-10h15		MARCHE NORDIQUE "niveau léger" rdz vous aire de montbrun 9h00 - 10h00	MARCHE NORDIQUE "niveau intense" rdz vous aire de montbrun 9h - 10h30
9h30	ASSOULISSEMENT et EQUILIBRE "niveau intermédiaire" salle entière Jean Moulin 9h15 - 10h15				
10h00		PARCOURS EQUILIBRE "niveau léger" rdz vs parking Madrague 10h30 - 11h30		MARCHE NORDIQUE "niveau léger" rdz vs aire de montbrun 10h00 - 11h00	MARCHE NORDIQUE "niveau intermédiaire" rdz vous aire de montbrun 10h30 - 12h (OPH)
10h30	ASSOULISSEMENT et EQUILIBRE "niveau léger" salle entière Jean Moulin 10h15 - 11h15				
11h00					
11h30					
12h00					
12h30					
13h00					
13h30					
14h00	Marche Dynamique "niveau léger" salle du pignada bas 14h00 - 15h00			ASS. et EQU. "niveau léger" Haïtz Pean 14h00 - 15h00 Salle de combat	
14h30				Gym Santé Prescription médical Haïtz Pean 14h30 - 15h30 Salle de danse	
15h00	ASSOULISSEMENT et EQUILIBRE "niveau intermédiaire" salle du Pignada (haut) 15h00-16h00			ASS. et EQU. "niveau léger" Haïtz Pean 15h00 - 16h00 Salle de Combat	PILATE SANTE Salle de combat Haïtz Pean 15h00 à 16h00
15h30				Gym Santé Prescription médical Haïtz Pean 15h30 - 16h30 Salle de Danse	
16h00	Stretching Santé Relaxation salle du Pignada (haut) 16h00-17h00			Stretching Santé Relaxation Haïtz Pean 16h00-17h00 Salle de Combat	Yoga Santé Salle de combat "niveau modéré" Haïtz Pean 16h-17h
16h30					
17h00					
17H30	Gym / Réathlétisation prescription médical Salle Gym APA Haïtz Pean 17h30 - 18h30				
18h00					
18h30			Marche Nordique/Dyn (groupe Adulte 18/60ans) 18h30- 19H30		
19h00	Pilates/Yoga (groupe Adulte 18/60ans) Salle des Catalpas Haïtz Pean 19h à 20h				
19h30					
20h00					
20h30					
21h00					

niveau léger

niveau intermédiaire

niveau intense

presc. Médical

nouveau groupe adulte