

Section Activités Physiques Santé

Programme 2021 - 2022 (reprise le lun. 6 sept.)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00		PARCOURS EQUILIBRE "niveau intense" rdz vs patinoire 9h-10h15 (OPH)		MARCHE NORDIQUE "niveau modéré" rdz vous aire de montbrun 9h00 - 10h00 (VIR)	MARCHE NORDIQUE "niveau intense" rdz vous aire de montbrun 9h - 10h30 (OPH)
9h30	ASSOULPISSEMENT et EQUILIBRE "niveau intense" salle entière Jean Moulin 9h15 - 10h15 (OPH)			MARCHE NORDIQUE "niveau modéré" rdz vs aire de montbrun 10h00 - 11h00 (VIR)	
10h00		PARCOURS EQUILIBRE "niveau modéré" rdz vs parking Madrague 10h30 - 11h30 (OPH)			MARCHE NORDIQUE "niveau intermédiaire" rdz vous aire de montbrun 10h30 - 12h (OPH)
10h30	ASSOULPISSEMENT et EQUILIBRE "niveau modéré" salle entière Jean Moulin 10h15 - 11h15 (OPH)				
11h00					
11h30					
12h00					
12h30	Marche Nordique (Actifs 18/60 ans) rdz vs parking salle pignada 12H30- 13h30			Gym actif (Actifs 18/60 ans) Haïtz Pean 12H30-13h30	
13h00					
13h30					
14h00	Marche Dynamique "niveau modéré" salle du pignada 14h00 - 15h00 (VIR)			ASSOULPISSEMENT et EQUILIBRE "niveau intense" Haïtz Pean" 14h00 - 15h00 (VIR)	
14h30					
15h00	Marche Dynamique "niveau intense" salle du pignada 15h00 - 16h00 (VIR)			ASSOULPISSEMENT et EQUILIBRE "niveau modéré" Haïtz Pean" 15h00 - 16h00 (VIR)	
15h30					
16h00	ASSOULPISSEMENT et EQUILIBRE "niveau intermédiaire" salle du Pignada (haut) 16h00-17h00 (Vir)				Yoga "niveau modéré" Haïtz Pean 16h-17h (selon place dispo)
16h30					
17h00					
17H30					
18h00					

Cours "18/60 ans actifs"

Cours seniors

VIR = Virginie

OPH = Ophélie