

# Section Activités Physiques Santé

Programme 2020 - 2021 (reprise le lun. 7 sept.)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00					
9h30	ASSOULISSEMENT et EQUILIBRE "niveau intense" salle Jean Moulin 9h15 - 10h15 (OPH)	PARCOURS EQUILIBRE "niveau intense" rdz vs patinoire 9h-10h15 (OPH)		MARCHE NORDIQUE "niveau modéré" rdz vous Orok Bat 9h30 - 10h30 (VIR)	MARCHE NORDIQUE "niveau intense" rdz vs Orok Bat 9h - 10h30 (OPH)
10h00					
10h30	ASSOULISSEMENT et EQUILIBRE "niveau modéré" salle Jean Moulin 10h15 - 11h15 (OPH)	PARCOURS EQUILIBRE "niveau modéré" rdz vs parking Madrague 10h30 - 11h30 (OPH)			MARCHE NORDIQUE "niveau intermédiaire" rdz vs Orok Bat 10h30 - 12h (OPH)
11h00					
11h30					
12h00					
12h30					
13h00					
13h30					
14h00	Marche Dynamique "niveau modéré" salle du pignada 14h - 15h (VIR)				
14h30					
15h00	Marche Dynamique "niveau intense" ou GYM salle du pignada 15h - 16h (VIR)			ASSOULISSEMENT et EQUILIBRE "niveau intense" Haïtz Pean" 14h30 - 15h30 (VIR)	
15h30				ASSOULISSEMENT et EQUILIBRE "niveau modéré" Haïtz Pean" 15h30 - 16h30 (VIR)	
16h00					Yoga "niveau très modéré" Haïtz Pean 16h-17h (selon place dispo)
16h30					

Niveau intensité	Relax / détente	faible à modéré	modéré	intense
	0	+	++	+++

VIR = Virginie

OPH = Ophélie