

Section Activités Physiques Santé

Programme 2022-2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9h00		PARCOURS EQUILIBRE "niveau intermédiaire" rdz vs patinoire 9h-10h15 (OPH)	Marche Nordique en autonomie "niveau intermédiaire" <i>séance assurée par des adhérents bénévoles</i>	MARCHE NORDIQUE "niveau léger" 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 intermédiaire" salle entière Jean Moulin 9h15 - 10h15 (OPH)			MARCHE NORDIQUE "niveau léger" rdz vs aire de montbrun 10h00 - 11h00 (VIR)	
10h00		PARCOURS EQUILIBRE "niveau léger" rdz vs parking Madrague 10h30 - 11h30 (OPH)			MARCHE NORDIQUE "niveau intermédiaire" rdz vous aire de montbrun 10h30 - 12h (OPH)
10h30	ASSOULPISSEMENT et EQUILIBRE "niveau léger" salle entière Jean Moulin 10h15 - 11h15 (OPH)				
11h00					
11h30					
12h00					
12h30					
13h00					
13h30					
14h00	Marche Dynamique "niveau léger" salle du pignada 14h00 - 15h00 (VIR)			ASS. et EQU. "niveau léger" Haïtz Pean 14h00 - 15h00 (VIR)	
14h30				ASS. et EQU. "niveau PEPS-UTAPS" Haïtz Pean 14h00 - 15h00 (CLEM)	
15h00	ASSOULPISSEMENT et EQUILIBRE "niveau intermédiaire" salle du Pignada (haut) 15h00-16h00 (Vir)			ASSOULPISSEMENT et EQUILIBRE "niv. Intermédiaire" Haïtz Pean 15h00-16h00 (Vir)	PILATE SANTE Salle de combat Haïtz Pean 15h00 à 16h00
15h30					
16h00	Stretching Santé Relaxation salle du Pignada (haut) 16h00-17h00 (Vir)			Stretching Santé Relaxation Haïtz Pean 16h00-17h00 (Vir) Salle de danse	Yoga Santé "niveau modéré" Haïtz Pean 16h-17h (selon place dispo)
16h30					
17h00					
17h30					

18h00