



Planning Salle A.P.A



| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| | Renforcement musculaire | Activité physique adaptée (APA) | | Renforcement musculaire |
| | 09h - 10h | 09h - 10h | | 10h - 11h |
| Marche Nordique | Renforcement musculaire | Activité physique adaptée (APA) | | Renforcement musculaire |
| 10h-11h30 | 10h15 - 11h15 | 10h - 11h | | 11h15 - 12h15 |
| | Activité physique pour personnel SATIM | Renforcement musculaire | Pilates | |
| | 11h30 - 12h30 | 11h15 - 12h15 | 11h - 12h | |
| | | | | Activité physique adaptée (APA) |
| | | | | 14h - 15h |
| Activité physique adaptée (APA) | Activité physique adaptée (APA) | | Cardioboxing | Activité physique adaptée (APA) |
| 15h - 16h | 15h30 - 16h30 | | 15h - 16h | 15h - 16h |
| | Activité physique adaptée (APA) | | Pilates | Activité physique adaptée (APA) |
| | 16h30 - 17h30 | | 16h15 - 17h15 | 16h - 17h |
| | Activité physique adaptée (APA) | | Activité physique adaptée (APA) | Renforcement musculaire |
| | 17h30 - 18h30 | | 17h30 - 18h30 | 17h15 - 18h15 |
| | Activité physique adaptée (APA) | | Activité physique adaptée (APA) | Pilates |
| | 18h30 - 19h30 | | 18h30 - 19h30 | 18h30-19h30 |