



Planning Salle A.P.A



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Marche Nordique	Renforcement musculaire	Activité physique adaptée (APA)		
	09h - 10h	09h - 10h		
	Renforcement musculaire	Activité physique adaptée (APA)		Renforcement musculaire
	10h15 - 11h15	10h - 11h		10h - 11h
	Activité physique pour personnel SATIM	Renforcement musculaire	Pilates	Renforcement musculaire
11h30 - 12h30	11h15 - 12h15	11h - 12h	11h15 - 12h15	
9h-12h				
				Activité physique adaptée (APA)
				14h - 15h
Activité physique adaptée (APA)	Activité physique adaptée (APA)	Activité physique adaptée (APA)	Cardioboxing	Activité physique adaptée (APA)
14h - 15h	15h30 - 16h30	14h00 - 15h00	15h - 16h	15h - 16h
Activité physique adaptée (APA)	Activité physique adaptée (APA)	Activité physique adaptée (APA)	Pilates	Activité physique adaptée (APA)
15h00 - 16h00	16h30 - 17h30	15h00 - 16h00	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