

Planning APA 2026 / 2027

Valable à partir de Septembre 2026



	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi
10h 10h30 11h								Maison Rose Up Tsunagi 10h - 11h Connexion corporelle 11h - 12h			Pilates 10h - 11h
11 h 11h30 12h		APA Connex Corp 11h15 - 12h00		APA Tai chi - Yoga 11h- 12h	Pilates 11h - 12h	APA sur chaise 11h15 - 12h	APA + Qi Gong Santé 11h- 12h				
12h 12h30 13h							Yoga 11h30 - 12h30				
									Yoga 12h30 - 13h30		
13h 13h30 14h											
14h 14h30 15h		Maison rose Up Yoga - 14h - 15h Tsunagi 15h15 - 16h15				APA + Connexion corporelle 14h - 15h		APA + sur chaise 14h30- 15h30		Légende	
15h 15h30 16h				APA + Recontionnem 15h30 - 16h15 Assouplissemt 16h15 - 17h		Karaté "Kenshusai" (15h30 - 17h)	APA + Posturale Kiné 15h - 16h			sans + intensité normale	
16h 16h30 17h						Karaté enfants 17h - 18h		APA + arts martiaux santé 16h - 17h		+ intensité moyenne	
					APA + Tai Chi / Qi Gong 17h30 - 18h30			APA ++ avec Bâton 17h30 18h45		++ intensité élevée	
17h 17h30 18h								Pilates 17h - 18h		Séances APA "Sport & cancer Maison rose Up"	
18h 18h30 19h	Yoga 18h15 - 19h15	APA ++ sur chaise 18h - 19h	Pilates 18h15 - 19h15		APA ++ Recontionnem 18h30 - 19h15 Assouplissemt 19h15 - 20h					Séances APA "Reconditionnement Postural"	
19h 19h30 20h 20h30		APA ++ Connexion Corporelle 19h30 - 20h30	Pilates 19h30 - 20h30	Karaté santé ++ (19h - 20h30)			Pilates 19h30 - 20h30			Séances APA "Reconditionnement à l'effort issues des arts martiaux"	
										Séances SPORT "santé & bien-être"	