

# Planning APA 2024 / 2025 Valable à partir de Septembre 2024



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h 10h30 11h	Connexion (Chaise) 10h- 11h			Recondtionnement postural 10h - 10h45		Pilates 10h - 11h
11 h 11h30 12h	Connexion (encadrée kiné) 11h15 - 12h00		Pilates 11h - 12h	Connexion (Chaise) 11h- 12h	Qi Gong (Santé) 11h- 12h	
12h 12h30 13h					Yoga (énergie / égyptien) 12h30 - 13h30	
13h 13h30 14h						
14h 14h30 15h		Connexion (santé) 14h - 15h	Connexion ++ (encadrée kiné) 14h - 15h	Connexion (santé) 14h30 - 15h30	Connexion (santé) 14h - 15h	Recondtionnement postural ++ 14h - 15h
15h 15h30 16h			Connexion (Cancer) 15h30 - 16h30		Connexion (Cancer) 15h30 - 16h30	
16h 16h30 17h				Karaté traditionnel enfants (16h30 - 18h)		
17h 17h30 18h			Qi Gong (santé) 17h30 - 18h45		Connexion (Bâton) (17h30 - 18h45)	Pilates 17h - 18h
18h 18h30 19h	Yoga (énergie / égyptien) 18h15 - 19h15	Connexion (chaise) ++ 18h - 19h	Pilates 18h15 - 19h15	Pilates 17h45-18h45	Recondtionnement postural ++ 18h15 - 19h15	Yoga (énergie / égyptien) 18h - 19h
19h 19h30 20h 20h30	Yoga (énergie / égyptien) 19h30 - 20h30	Connexion (posturale) 19h30 - 20h30	Pilates 19h30 - 20h30	Karaté traditionnel adultes (19h - 20h30)	Connexion (posturale) 19h30 - 20h30	Pilates 19h30 - 20h30
						Karaté traditionnel adultes (19h - 20h30)

\* sous réserve de modifications liées à des situations exceptionnelles

\*\* séances réservées sport & cancer

Dojo Genkikan

