



ON Y VA!
ACTIVITÉ PHYSIQUE, MODE DE VIE ACTIF...
REJOIGNEZ LE MOUVEMENT

Planning Salle A.P.A



Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi		Vendredi	
9h-10h30	9h00 - 10h00	9h00-10h00	7h45 - 8h30	8h30 - 9h30		8h00-9h00	
Marche Nordique	Activité physique adaptée (APA)	Renforcement musculaire	Cross- training	Activité physique adaptée (APA)		Cardioboxing	
10h30 - 12h00	10h00 - 11h00	10h15-11h15	8h30 - 9h30	9h30 - 10h30	10h00 - 11h30	9h00-10h00	
Séance hybride extérieure	Activité physique adaptée (APA)	Renforcement musculaire	Activité physique adaptée (APA)	Activité physique adaptée (APA)	Marche nordique / séance extérieure	STEP	
	11h00-12h00	11h30-12h30	9h30 - 10h30	10h30-11h30		10h00-11h00	
	DANSE	Activité physique pour personnel SATIM	Activité physique adaptée (APA)	Activité physique adaptée (APA)		Renforcement musculaire	
12h00-13h00		12h30-13h30	10h30-11h30	11h30 - 12h30		11h00 - 12h30	
Pilates		Activité physique adaptée (APA)	Activité physique adaptée (APA)	Pilates		Programme ETP	
		13h30 - 14h30	11h30-12h30				
		Activité physique adaptée (APA)	Renforcement musculaire				
14h00 - 15h00				14h00 - 15h00		14h00 - 15h00	
Activité physique adaptée (APA)				Pilates		Activité physique adaptée (APA)	
15h00 - 16h00		15h30 - 16h30	14h30 - 15h30			15h00 - 16h00	
Activité physique adaptée (APA)		Activité physique adaptée (APA)	Activité physique adaptée (APA)			Activité physique adaptée (APA)	
16h00 - 17h00		16h30 - 17h30	15h30 - 16h30			16h00 - 17h00	
Activité physique adaptée (APA)		Activité physique adaptée (APA)	Activité physique adaptée (APA)			Activité physique adaptée (APA)	
17h00-18h00		17h30 - 18h30				17h30 - 18h30	17h15-18h15
Renforcement musculaire		Activité physique adaptée (APA)				Activité physique adaptée (APA)	Renforcement musculaire
19h00-20h00		18h30-19h30		18h30-19h30	18h30-19h30		
Cross-training		Activité physique adaptée (APA)		Activité physique adaptée (APA)		Pilates	

☎ 07 50 66 32 53

✉ apa.satimsante@gmail.com

📍 58 Avenue Du Général De Gaulle 72000 LE MANS