jeudi 15 octobre	Mobilité & Pilates	Améliorer sa posture	Assis + debout + allongé	Chaise stable, Tenue adaptée, bouteille d'eau pour s'hydrater + tapis + serviette de toilette ou de piscine
vendredi 16 octobre	Mobilité adaptée	Tourner et atteindre plus facilement	Assis	Chaise stable, Tenue adaptée, bouteille d'eau pour s'hydrater, deux petites bouteilles d'eau 50cl, ou 2 petits objets du même poids
lundi 19 octobre	Renforcement fonctionnel	Bouger avec plus d'aisance	Assis + debout	Chaise stable, Tenue adaptée, bouteille d'eau pour s'hydrater, deux petites bouteilles d'eau 50cl, ou 2 petits objets du même poids
jeudi 22 octobre	Mobilité & Pilates	Coordonner respiration et mouvement	Assis + debout	Chaise stable, Tenue adaptée, bouteille d'eau pour s'hydrater + tapis + serviette de toilette ou de piscine
vendredi 23 octobre	Mobilité adaptée	Bouger avec plus de fluidité	Assis	Chaise stable, Tenue adaptée, bouteille d'eau pour s'hydrater, deux petites bouteilles d'eau 50cl, ou 2 petits objets du même poids
lundi 26 octobre	Renforcement fonctionnel	Mieux contrôler ses mouvements	Assis + debout	Chaise stable, Tenue adaptée, bouteille d'eau pour s'hydrater, deux petites bouteilles d'eau 50cl, ou 2 petits objets du même poids
jeudi 29 octobre	Mobilité & Pilates	Bouger avec plus d'amplitude	Assis + debout	Chaise stable, Tenue adaptée, bouteille d'eau pour s'hydrater + tapis + serviette de toilette ou de piscine
vendredi 30 octobre	Mobilité adaptée	Développer son endurance musculaire	Assis	Chaise stable, Tenue adaptée, bouteille d'eau pour s'hydrater, deux petites bouteilles d'eau 50cl, ou 2 petits objets du même poids
lundi 2 novembre	Renforcement fonctionnel	Développer sa coordination	Assis + debout	Chaise stable, Tenue adaptée, bouteille d'eau pour s'hydrater, deux petites bouteilles d'eau 50cl, ou 2 petits objets du même poids
jeudi 5 novembre	Mobilité & Pilates	Stabiliser le centre du corps	Assis + debout + allongé	Chaise stable, Tenue adaptée, bouteille d'eau pour s'hydrater + tapis + serviette de toilette ou de piscine
vendredi 6 novembre	Mobilité adaptée	Réagir plus rapidement	Assis	Chaise stable, Tenue adaptée, bouteille d'eau pour s'hydrater, deux petites bouteilles d'eau 50cl, ou 2 petits objets du même poids