

PROGRAMME de nos ACTIVITES du 3 janvier au 2 avril 2022

RENSEIGNEMENTS

capdesbaous@gmail.com
www.capdesbaous.com
Gérard 06 16 97 74 76
Richard 06 19 65 55 25

RECURRENTE			PONCTUELLES	
JOURS	ACTIVITES	HORAIRES	<i>inscriptions obligatoires 8 jours à l'avance</i>	
LUNDI	cuisses-abdos-fessiers	10h30	1/ samedi 8 janvier BALADE CULTURELLE	
	stretching-gainage	11h30	Lucéram "Circuit des Crêches" 5 euros	
	hip hop (5-7 ans)	17h00		
	hip hop confirmés	18h00	2/ samedi 15 janvier RANDO moyenne ou difficile	
	body sculpt	19h30	La Turbie "Tour du Mont Agel" 5 euros	
MARDI	stretching-gainage ???	11h00		
	Pilâtes	12h00	3/ vendredi 21 janvier APICULTURE adultes	
	éveil gymnique (3-5 ans)	17h00	Chez Gilbert à la Gaude à 10h00 gratuit	
	stretching-gainage	18h30		
	circuit training	19h30	4/ jeudi 27 janvier PETANQUE-JEUX-TRICOT-INFO	
MERCREDI	body sculpt	9h00	Jardin Malaussène de 13h30 à 16h30 gratuit	
	Pilâtes	10h00		
	éveil gymnique (3-5 ans)	11h00	5/ samedi 29 janvier RAQUETTES à NEIGE	
	zumba kids (6-11 ans)	13h30	St Dalmas le Selvage "circuit la Voutre" gratuit	
	yoga kids (6-11)	14h30		
			6/ samedi 5 février PLACOMUSOPHILIE	
			Salle St Jean Baptiste ou autre 9h00-17h00 gratuit	
	danse contemporaine (6-11)	15h30		
	éveil gymnique (3-5 ans)	17h15	7/ samedi 12 février RANDO facile	
	body sculpt	18h30	Théoule "Circuit des Mimosas" 5 euros	
	pilâtes	19h30		
JEUDI	circuit training	9h00	8/ samedi 19 février BALADE BOTANIQUE	
	éveil théâtral (7-12 débutants)	17h00	Cannes "Parc de la Croix des Gardes" 5 euros	
	éveil théâtral (7-12 confirmés)	18h00		
			9/ jeudi 24 février PETANQUE-JEUX-TRICOT-INFO	
	zumba adultes	19h30	Jardin Malaussène de 13h30 à 16h30 gratuit	
VENDREDI	stretching-gainage	10h30		
	pilâtes	11h30	10/ samedi 26 février RANDO URBAINE-COLLINAIRE	
	yoga adultes	12h30	Nice "Lou Camin Nissart" 1ère partie 5 euros	
	zumba kids (5-7 ans)	17h00		
	zumba kids (7-11 ans)	18h00	11/ mardi 1 mars RANDO SPORTIVE	
	yoga adultes	19h00	Bairols "Pointe des 4 cantons" 5 euros	
SAMEDI	laser run adultes	10h00		
	laser run (12-14 ans)	11h00	12/ mercredi 2 mars APICULTURE enfants	
	laser run (8-11 ans)	11h45	Chez Gilbert à la Gaude à 13h00 gratuit	
13/ samedi 5 mars RANDO facile				
CABRIS "Circuit des Audides" 5 euros				
14/ vendredi 11 mars APICULTURE adultes				
Chez Gilbert à la Gaude à 10h00 gratuit				
15/ samedi 12 mars PLACOMUSOPHILIE				
Salle St Jean Baptiste ou autre 9h00-17h00 gratuit				
16/ samedi 12 mars RANDO moyenne plus				
Coaraze "Rocca Sparviera" 5 euros				
17/ samedi 19 mars RANDO facile				
Blausasc "La Forêt Domaniale" 5 euros				
18/ mardi 22 mars RANDO sportive				
Pierrefeu "le Mont Brune" 5 euros				
19/ samedi 26 mars BALADE CULTURELLE				
Villefranche "Citadelle et Port" 5 euros				
20/ jeudi 31 mars PETANQUE-JEUX-TRICOT-INFO				
Jardin Malaussène de 13h30 à 16h30 gratuit				
21/ samedi 2 avril PROMENADE CULTURELLE				
Le Cannet "sur les pas de Bonnard" 5 euros				
22/				
23/				
AEROMODELISME, VTT, TRAIL, PECHE: à la demande				

