

Programme de nos Activités

Du 06 janvier au 04 avril 2020



Nos activités récurrentes

Nos activités ponctuelles

Jour	Activités	Horaires
LUNDI	Cuisses-Abdos-Fessiers	10h30
	Stretching-gainage	11h30
	Hip hop (5-7 ans)	17h00
	Hip hop (7-11 ans débutants)	18h00
	Body Sculpt	19h30
MARDI	Body sculpt et stretching-gainage ?????	11h et 12h
	Eveil gymnique 3-5 ans	17h00
	Stretching-Gainage	18h30
	Circuit training Full Body	19h30
MERCREDI	Cuisses-Abdos-Fessiers	9h00
	Stretching-Gainage	10h00
	Relaxation ??????	11h00
	Eveil gymnique 3-5ans	17h15
	Body Sculpt	18h30
	Pilates	19h45
JEUDI	Circuit training Full Body	9h00
	Eveil théâtral	17h00
	Hip hop (7-11 ans) (St Jean Baptiste)	17h00
	Hip hop (11-16ans) (St Jean Baptiste)	18h00
	Zumba (St Jean Baptiste)	19h30
VENDREDI	Stretching-Gainage	10h30
	Pilates	11h30
	Modern Jazz	17h00
	Modern Jazz	18h00

1/ lundi 6 janvier **REPRISE de toutes les ACTIVITES**

2/ samedi 11 janvier **RAQUETTES à NEIGE**
Gréolières ou Boréon Gratuit

3/ jeudi 16 janvier **PETANQUE-JEUX-TRICOT**
salle Malaussène 13h30-16h30 Gratuit

4/ samedi 18 janvier **BALADE CULTURELLE**
« Abbaye de Roseland » Musée Art Naif 5 euros

5/ samedi 25 janvier **PLACOMUSOPHILIE**
salle St Jean Baptiste 9h00-17h00 Gratuit

6/ samedi 25 janvier **RANDONNEE moyenne**
Levens « Le Mont Féron » 5 euros

7/ samedi 1 février **AEROMODELISME**
Stade de la Gaude 13h30-16h30 10 euros

8/ mardi 11 février **BALADE CULTURELLE**
Villeneuve Loubet ; Musée Escoffier 5 euros

9/ jeudi 13 février **PETANQUE-JEUX-TRICOT**
salle Malaussène 13h30-16h30 Gratuit

RENSEIGNEMENTS

capdesbaous@gmail.com - www.capdesbaous.com
06 16 97 74 76 ou 06 19 65 55 25

10/ mardi 18 février **APICULTURE**
La Gaude chez Gilbert 14h00-16h00 Gratuit

11/ samedi 22 février **RANDONNEE Facile**
« circuit des Mimosas du Grand Duc » 5 euros

12/ samedi 29 février **RANDONNEE Urbaine et Collinaire**
« Lou camin nissart » 5 euros

13/ samedi 7 mars **PLACOMUSOPHILIE**
salle St Jean Baptiste 9h00-17h00 Gratuit

14/ mardi 10 mars **BALADE CULTURELLE**
Fort Carré Antibes – Musée Picasso 5 euros

15/ samedi 14 mars **EVEIL MUSICAL**
salle Malaussène 15h00-16h30 10 euros

16/ samedi 14 mars **RANDONNEE Sportive**
« Pic de Courmettes » 5 euros

17/ samedi 21 mars **RANDONNEE Facile**
« circuit des Audides » et visite de Cabris 5 euros

18/ samedi 28 mars **BALADE CULTURELLE**
Villefranche : Citadelle et Musées 5 euros

19/ **VTT et TRAIL** sur demande Richard 06 19 65 55 25

Inscription obligatoire

