

Programme de nos Activités

Du 05 avril au 05 juillet 2020



Nos activités récurrentes

Jour	Activités	Horaires
LUNDI	Cuisses-Abdos-Fessiers	10h30
	Stretching-gainage	11h30
	Hip hop (5-7 ans)	17h00
	Hip hop (7-11 ans débutants)	18h00
MARDI	Body Sculpt	19h30
	Yoga adultes (mardi ou jeudi)	12h30
	Eveil gymnique 3-5 ans	17h00
	Stretching-Gainage	18h30
MERCREDI	Circuit training Full Body	19h30
	Cuisses-Abdos-Fessiers	9h00
	Stretching-Gainage	10h00
	Dessin (6-11 ans) ???	13h30
JEUDI	Eveil gymnique 3-5ans	17h15
	Body Sculpt	18h30
	Pilates	19h45
	Circuit training Full Body	9h00
VENDREDI	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
	Zumba kids (5-7 ans)	17h00
VENDREDI	Zumba kids (7-11 ans)	18h00

Nos activités ponctuelles

1/ <u>dimanche 5 avril</u>	la « Foulée des Baous » REPORTEE
2/ <u>samedi 11 avril</u>	RANDONNEE Facile Le Rouret : « le Camp Romain » 5 euros
3/ <u>mardi 14 avril</u>	RANDO-BALADE Carros-Village-Pont de la Lune 5 euros
4/ <u>samedi 18 avril</u>	EVEIL MUSICAL salle Malaussène de 15h00 à 16h15 10 euros
5/ <u>dimanche 19 avril</u>	VIDE-GRENIERS Quartier du Peyron St Jeannet 120 places
6/ <u>jeudi 30 avril</u>	PETANQUE-JEUX-TRICOT salle Malaussène 13h30-16h30 Gratuit
7/ <u>mardi 5 mai</u>	RANDO VELO Ospedaletti-San Rémo Gratuit
8/ <u>samedi 9 mai</u>	PLACOMUSOPHILIE St Jean Baptiste à St Jeannet 9h00-17h00 Gratuit
9/ <u>samedi 9 mai</u>	RANDO Sportive Castellar « Le Grand Mont » 5 euros
10/ <u>samedi 16 mai</u>	RANDO Facile Le Tignet « Val de Siagne » 5 euros
RENSEIGNEMENTS capdesbaous@gmail.com - www.capdesbaous.com 06 16 97 74 76 ou 06 19 65 55 25	

11/ <u>mardi 26 mai</u>	APICULTURE chez Gilbert à la Gaude 14h00-16h00 Gratuit
12/ <u>mardi 2 juin</u>	RANDO-BALADE Nice « vallon obscur »-Musée du Sport 5 euros
13/ <u>samedi 6 juin</u>	BALADE au fil de l'eau Auribeau sur Siagne 5 euros
14/ <u>jeudi 11 juin</u>	PETANQUE-JEUX-TRICOT salle Malaussène 13h30-16h30 Gratuit
15/ <u>samedi 20 juin</u>	RANDO Sportive Valberg « le Mont Mounier » 5 euros
16/ <u>dimanche 21 juin</u>	GALA de FIN d'ANNEE Zumba, Hip hop, Fitness 19h00 place de l'église
17/ <u>samedi 27 juin</u>	BALADE et PIQUE-NIQUE FIN D'ANNEE Cap Dramont-plage débarquement
18/ <u>jeudi 2 juillet</u>	SPECTACLE THEATRAL Salle St Jean Baptiste 18h00 Gratuit
19/ <u>samedi 4/dimanche 5 juillet</u>	Bourse d'échanges CAP Collections VINTAGE complexe sportif
20/	VTT et TRAIL sur demande Richard 06 19 65 55 25



