

PROGRAMME de nos ACTIVITES du 7 septembre au 18 décembre					RENSEIGNEMENTS capdesbaous@gmail.com www.capdesbaous.com Gérard 06 16 97 74 76 Richard 06 19 65 55 25
Nos activités récurrentes			Nos activités ponctuelles		
JOURS	ACTIVITES	HORAIRES	inscriptions obligatoires 8 jours à l'avance		
LUNDI	cuisse-abdos-fessiers	10h30	<b>1/ lundi 7 septembre</b> REPRISE de toutes les activités		
	stretching-gainage	11h30	<b>dimanche 13 septembre</b> FETE des ASSOCIATIONS		
	hip hop (5-7 ans)	17h00			
	hip hop (7-11 ans débutants)	18h00	<b>2/ samedi 12 septembre</b> BALADE-RANDO FACILE		
	body sculpt	19h30	St Dalmas de Valdeblore- Caire gros	<b>5 euros</b>	
MARDI	body sculpt	11h15			
	stretching-gainage	12h15	<b>3/ jeudi 24 septembre</b> VELO de ROUTE		
	éveil gymnique (3-5 ans)	17h00	Piste cyclable de San Rémo	<b>gratuit</b>	
	stretching-gainage	18h30			
	circuit training	19h30	<b>4/ samedi 26 septembre</b> RANDO FACILE ou MOYENNE		
MERCREDI	cuisse-abdos-fessiers	9h00	Estérel-Pic du Cap Roux	<b>5 euros</b>	
	stretching-gainage	10h00			
	pilâtes	11h00	<b>5/ mardi 29 septembre</b> APICULTURE		
	zumba kids	13h30	Chez Gilbert à la Gaude	<b>gratuit</b>	
	yoga enfants (6-11 ans)	14h30			
	éveil gymnique (3-5 ans)	17h15	<b>6/ jeudi 1 octobre</b> PETANQUE-JEUX-TRICOT		
	body sculpt	18h30	Jardin Malaussène de 13h30 à 16h30	<b>gratuit</b>	
	pilâtes	19h45			
JEUDI	circuit training	9h00	<b>7/ samedi 3 octobre</b> RANDO FACILE à MOYENNE		
	éveil théâtral (6-11 ans)	17h00	La Cagne: Cascade du Saut du Ray	<b>5 euros</b>	
	hip hop (7-11 ans confirmés)	17h00			
	hip hop (11-16 ans)	18h00	<b>8/ samedi 10 octobre</b> BALADE CULTURELLE		
	zumba	19h30	St Paul de Vence-Chapelle Folon	<b>5 euros</b>	
VENDREDI	stretching-gainage	10h30			
	pilâtes	11h30	<b>9/ jeudi 15 octobre</b> RANDO SPORTIVE		
	yoga adultes	12h30	La Gordolasque: lacs de la Fous et Niré	<b>5 euros</b>	
	zumba kids (5-7 ans)	17h00			
	zumba kids (7-11 ans)	18h00	<b>10/ samedi 24 octobre</b> PLACOMUSOPHILIE		
	yoga adultes	19h00	Salle St Jean Baptiste 9h00 à 17h00	<b>gratuit</b>	

