

PROGRAMME de nos ACTIVITES du 09 septembre au 21 décembre 2024			RENSEIGNEMENTS
RECURRENTES		PONCTUELLES	capdesbaous@gmail.com
JOURS	ACTIVITES	HORAIRES	www.capdesbaous.com
LUNDI	cuisse-abdos-fessiers	9h00	TRAIL LOISIR 3 à 4 fois par semaine gratuit
	stretching-gainage	10h00	
	cuisse-abdos-fessiers	11h00	
	circuit stretching-gainage	12h00	
	hip hop (5-7 ans)	16h55	
	hip hop (débutants)	17h45	
	hip hop (confirmés)	18h35	
	body sculpt	19h40	
MARDI	pilâtes	11h00	1/ dimanche 1 septembre salle Malaussène de 10h00 à 18h00
	pilâtes	12h00	JOURNEE PORTES OUVERTES et AG
	éveil gymnique (3-5 ans)	17h00	Inscriptions et abonnements
	éveil théâtral (débutants)	17h00	
	éveil théâtral (confirmés)	18h00	2/ samedi 7 septembre: FETE des ASSOCIATIONS
	stretching-gainage	18h30	3/ lundi 9 septembre: REPRISE DES ACTIVITES
	circuit training	19h30	4/ mardi 10 septembre RANDO SPORTIVE
MERCREDI	body sculpt	9h00	Isola 2000: Mont Malinvern 5 euros
	pilâtes	10h00	
	éveil gymnique (3-5 ans)	11h15	5/ samedi 14 septembre RANDO-BALADE Patrimoine
	pilâtes	12h15	Roquestéron: Village et balade au fil de l'Estéron 5 euros
	activités enfants	13h30	
	activités enfants	14h30	6/ week-end du 21-22 septembre NICE-St Etienne
	zumba kids (5-7 ans)	15h30	10 places offertes à l'ALLIANZ RIVIERA gratuit
éveil gymnique (3-5 ans)	17h15	7/ jeudi 26 septembre PETANQUE-JEUX-INFO-TRICOT	
	body sculpt	18h30	jardin Malaussène 14h00-17h00 gratuit
	pilâtes	19h30	
JEUDI	circuit training	9h00	8/ dimanche 29 septembre VIDE-GRENIERS des BAOUS
	stretching-gainage	10h00	Parking UGECAM La Gaude 8h00-17h00
	élastic-training	11h00	
	body sculpt	12h15	9/ mercredi 2 octobre APICULTURE enfants
	loisirs-créatifs (6-10 ans)	17h00	Chez Gilbert à La Gaude 13h30-15h00 gratuit
	zumba adultes	19h30	
VENDREDI	fitball	9h00	10/ vendredi 4 octobre APICULTURE adultes
	step	9h30	Chez Gilbert à La Gaude 13h30-15h00 gratuit
	stretching-gainage	10h30	
	pilâtes	11h30	11/ mardi 15 octobre RANDO SPORTIVE
	yoga adultes	12h30	Le Boréon: Le CAÏRE ARCHAS 5 euros
	zumba kids	17h30	
	hiit tabata	18h30	12/ samedi 19 octobre SAFARI PEDESTRE Guidé
yoga adultes	19h15	Thorenc: Réserve animalière des Monts d'Azur 20 euros	
SAMEDI	laser run adultes	9h30	
	laser run (7-10 ans)	10h30	13/ jeudi 31 octobre PETANQUE-JEUX-INFO-TRICOT
	laser run (10-14 ans)	11h15	jardin Malaussène 14h00-17h00 gratuit
			14/ samedi 2 novembre RANDONNEE Facile
			Bagnols en Forêt: Les Gorges du Blavet 5 euros
			15/ samedi 9 novembre RANDO-BALADE Côtière
			Les Issambres: sentier du littoral et Roquebrune/Argens village 5 euros
			16/ samedi 16 novembre EVEIL MUSICAL
			Salle Malaussène 15h00-16h15 10 euros
			17/ mardi 19 novembre RANDO SPORTIVE
			Beuil: les Cluots et les Corniches du Cians 5 euros
			18/ week-end du 23-24 novembre NICE-Strasbourg
			10 places offertes à l'ALLIANZ RIVIERA gratuit
			19/ jeudi 28 novembre PETANQUE-JEUX-INFO-TRICOT
			jardin Malaussène 14h00-17h00 gratuit
			20/ samedi 30 novembre RANDO-BALADE Nature
			Mougins: Parc de la Valmasque et Etang de Fontmerle 5 euros
			21/ mardi 3 décembre RANDO SPORTIVE
			Aiglun: Mont Saint Martin 5 euros
			22/ week-end du 7-8 décembre NICE-Le Havre
			10 places offertes à l'ALLIANZ RIVIERA gratuit
			23/ samedi 14 décembre BALADE Patrimoine
			Vieux Nice: Le Vieux-Nice authentique 5 euros
			24/ jeudi 19 décembre PETANQUE-JEUX-INFO-TRICOT
			jardin Malaussène 14h00-17h00 gratuit
			TRAIL LOISIR 3 à 4 fois par semaine gratuit
			DINER-CONCERT
			Vendredi 29 novembre à 20h00
			Auberge des 4 chemins à St Jeannet
			Avec le groupe "My ROOTS"
			JOYEUSES FETES

