

PROGRAMME de nos ACTIVITES du 03 septembre au 17 décembre 2022				RENSEIGNEMENTS		
RECURRENTES			PONCTUELLES			
JOURS	ACTIVITES	HORAIRES	inscriptions obligatoires 8 jours à l'avance			
LUNDI	cuisse-abdos-fessiers	9h30	1/ Samedi 3 septembre PORTES OUVERTES et AG Salle Malaussène 9h00-18h00			14/ Samedi 29 octobre BALADE PATRIMOINE Beaulieu: "La Belle Epoque" 5 euros
	cuisse-abdos-fessiers	10h30				
	stretching-gainage	11h30				
LUNDI	stretching en circuit	12h30	2/ Samedi 10 septembre RANDONNEE facile à moyenne La Colmiane: "Lacs des Millefonds" 5 euros			15/ Samedi 12 novembre RANDO MOYENNE PLUS Le Cros d'Utelle: Chapelle Ste Antoine 5 euros
	hip hop (5-7 ans)	17h00				
	hip hop confirmés	18h00				
MARDI	body sculpt	19h30	3/ Dimanche 11 septembre FETE des ASSOCIATIONS Complexe sportif de St Jeannet 9h30-16h00 gratuit			16/ Samedi 19 novembre EVEIL MUSICAL Salle Malaussène 14h30-16h00 10 euros
	pilâtes	11h00				
	pilâtes	12h00				
MARDI	éveil gymnique (3-5 ans)	17h00	4/ Vendredi 16 septembre APICULTURE adultes Chez Gilbert à la Gaudie 10h00-12h00 gratuit			17/ Mardi 22 novembre RANDO SPORTIVE Ste Agnès: "Mont Ours-Pointe Siricocca" 5 euros
	stretching-gainage	18h30				
	circuit training	19h30				
MERCREDI	body sculpt	9h00	5/ Mercredi 21 septembre APICULTURE enfants Chez Gilbert à la Gaudie 13h30-15h00 gratuit			18/ Jeudi 24 novembre PETANQUE-JEUX-TRICOT-INFO Jardin et salle Malaussène 14h00-17h00 gratuit
	pilâtes	10h00				
	éveil gymnique (3-5 ans)	11h15				
MERCREDI	pilâtes	12h15	6/ Jeudi 29 septembre PETANQUE-JEUX-TRICOT-INFO Jardin et salle Malaussène 14h00-17h00 gratuit			19/ Samedi 26 novembre BALADE CULTURELLE Haut de Cagnes-Château Grimaldi 5 euros
	danse contemporaine	14h00				
	yoga kids	15h00				
MERCREDI	yoga ados, danse ou éveil gym	16h00	7/ samedi 1 octobre RANDO-BALADE Roubion-Le Villars-Les Buissons 5 euros			20/ Samedi 3 décembre PLACOMUSOPHILIE Lieu à définir gratuit
	éveil gymnique (3-5 ans)	17h15				
	body sculpt	18h30				
MERCREDI	pilâtes	19h30	8/ Dimanche 9 octobre BALADE CARITATIVE St Jean Cap Ferrat: Marche pour la vue 5 euros			21/ Mardi 6 décembre RANDO SPORTIVE Massoins: "Le Mont Falourde" 5 euros
	circuit training	9h00				
	body sculpt	12h15				
JEUDI	zumba kids (tout âge)	17h00	9/ Dimanche 9 octobre FOOTBALL: OGC Nice-Troyes 10 Places offertes à l'Allianz Riviera gratuit			22/ Samedi 10 décembre BALADE PATRIMOINE Nice: "Quartier des Musiciens-Musée Masséna 5 euros
	éveil théâtral (débutants)	17h00				
	éveil théâtral (confirmés)	18h00				
JEUDI	zumba adultes	19h15	10/ Samedi 15 octobre RANDO-BALADE POETIQUE Saorge-Vallée de la Roya 10 euros			23/ Jeudi 15 décembre PETANQUE-JEUX-TRICOT-INFO Jardin et salle Malaussène 14h00-17h00 gratuit
	cuisse-abdos-fessiers	9h30				
	stretching-gainage	10h30				
VENDREDI	pilâtes	11h30	11/ Samedi 22 octobre PLACOMUSOPHILIE Salle St Jean Baptiste ou autres 9h00-17h00 gratuit			BONNES FETES de fin d'année
	yoga adultes	12h30				
	zumba kids (5-7 ans)	17h00				
VENDREDI	zumba kids (8-14 ans))	18h00	12/ Mardi 25 octobre RANDO SPORTIVE Gilette: "Le Mont Lion" 5 euros			Aéromodélisme, VTT, trail, pêche, coaching personnel à la demande
	yoga adultes	19h00				
	laser run adultes	10h00				
SAMEDI	laser run (11-15 ans)	11h00	13/ Jeudi 27 octobre PETANQUE-JEUX-TRICOT-INFO Jardin et salle Malaussène 14h00-17h00 gratuit			
	laser run (7-11 ans)	11h45				