

PROGRAMME de nos ACTIVITES du 08 septembre au 20 décembre 2025

RECURRENTES			PONCTUELLES
JOURS	ACTIVITES	HORAIRES	1er TRIMESTRE 2025-2026
LUNDI	cuisse-abdos-fessiers	9h00	1/ samedi 30 août <i>salle Malaussène de 10h00 à 18h00</i> JOURNEE PORTES OUVERTES et AG Inscriptions et abonnements
	stretching-gainage	10h00	
	cuisse-abdos-fessiers	11h00	
	circuit stretching-gainage	12h00	
	hip hop (5-7 ans)	16h55	
	hip hop (confirmés)	17h45	
	step renfo	18h45	
body sculpt	19h30	2/ samedi 6 septembre: FETE des ASSOCIATIONS	
MARDI	qi gong	8h45	3/ lundi 8 septembre: REPRISE DES ACTIVITES 4/ week-end 13/14 septembre NICE-Nantes 10 places offertes à l'ALLIANZ RIVIERA gratuit 5/ samedi 20 septembre RANDO-BALADE Pic de l'Aigle-Col de Bleine 5 euros
	pilâtes	11h00	
	pilâtes	12h00	
	éveil gymnique (3-5 ans)	17h00	
	éveil théâtral (débutants)	17h00	
	éveil théâtral (confirmés)	18h00	
	stretching-gainage	18h30	
circuit training	19h30		
MERCREDI	body sculpt	9h00	6/ jeudi 25 septembre PETANQUE-JEUX-INFO-TRICOT jardin Malaussène 14h00-17h00 gratuit 7/ week-end du 27/28 septembre NICE-Paris FC 10 places offertes à l'ALLIANZ RIVIERA gratuit 8/ dimanche 28 septembre VIDE-GRENIERS des BAOUS Parking UGECAM La Gaude 8h00-17h00
	pilâtes	10h00	
	éveil gymnique (3-5 ans)	11h15	
	pilâtes	12h15	
	activités enfants	13h30	
	activités enfants	14h30	
	activités enfants	15h30	
éveil gymnique (3-5 ans)	17h15		
body sculpt	18h30		
pilâtes	19h30		
JEUDI	circuit training	9h00	9/ mercredi 1 octobre APICULTURE enfants Chez Gilbert à La Gaude 13h30-15h00 gratuit 10/ vendredi 3 octobre APICULTURE adultes Chez Gilbert à La Gaude 13h30-15h00 gratuit
	stretching-gainage	10h00	
	élastic-training et step	11h00	
	body sculpt	12h15	
	loisirs-créatifs (6-10 ans)	17h00	
zumba adultes	19h30		
VENDREDI	fitball	9h00	11/ samedi 11 octobre RANDO-BALADE Cascade de Vescagne-Col de Vence 5 euros 12/ samedi 25 octobre RANDO-BALADE Lac de l'Avellan ou Lac de l'Ecureuil 5 euros 13/ jeudi 30 octobre PETANQUE-JEUX-INFO-TRICOT jardin Malaussène 14h00-17h00 gratuit
	step	9h00	
	stretching-gainage	10h30	
	pilâtes	11h30	
	yoga adultes	12h30	
	zumba kids	17h30	
	hiit tabata	18h30	
yoga adultes	19h15		
SAMEDI	laser run adultes	9h30	14/ samedi 15 novembre EVEIL MUSICAL Salle Malaussène 15h00-16h15 10 euros
	laser run (7-10 ans)	10h30	
	laser run (10-14 ans)	11h15	

RENSEIGNEMENTS

capdesbaous@gmail.com
www.capdesbaous.com
 Gérard 06 16 97 74 76
 Richard 06 19 65 55 25

TRAIL LOISIR 3 à 4 fois par semaine

15/ samedi 22 novembre RANDO-BALADE
 St Cézaire-Bois d'Amont-Dolmen de Colbas **5 euros**

16/ jeudi 27 novembre PETANQUE-JEUX-INFO-TRICOT
 jardin Malaussène 14h00-17h00 **gratuit**

17/ samedi 6 décembre RANDO-BALADE
 La Brague-Piste des Tamarins **5 euros**

18/ week-end du 6/7 décembre NICE-Angers
 10 places offertes à l'ALLIANZ RIVIERA **gratuit**

19/ jeudi 18 décembre PETANQUE-JEUX-INFO-TRICOT
 jardin Malaussène 14h00-17h00 **gratuit**

20/ samedi 20 décembre RANDO-BALADE
 Grand tour du Cap Ferrat **5 euros**

RANDONNEES SPORTIVES

21/ mardi 9 septembre
 Tour du Mont Ferrand; village de Roya **5 euros**

22/ mardi 7 octobre
 Gordolasque; Cime de Prals **5 euros**

23/ mardi 4 novembre
 Puget-théniers; Col de Rigaudon **5 euros**

24/ mardi 2 décembre
 Le Broc-Bézaudun-La Sinne **5 euros**

Joyeuses Fêtes

