



PROGRAMME du 2ème trimestre 2025-2026 (janvier-février-mars)

ACTIVITES RECURRENTES

horaires	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00	cuisses-abdos-fessiers	qi gong (8h45)	body sculpt	circuit training	fitball	laser run adultes (9h30)
10h00	stretching-gainage		pilâtes	stretching-gainage	stretching-gainage (10h30)	laser run enfants (10h30)
11h00	cuisses-abdos-fessiers	pilâtes	éveil gymnique (11h15)	élastic-training-step	pilâtes (11h30)	laser run ados (11h15)
12h00	stretching-gainage (circuit)	pilâtes	pilâtes (12h15)	body sculpt (12h15)	yoga (12h30)	
17h00	hip hop débutants (16h55)	éveil gym/éveil théâtral (débutants)	éveil gymnique (17h15)	loisirs créatifs		TRAIL LOISIR
18h00	hip hop confirmés (17h45)	éveil théâtral (confirmés)				2 à 3 fois en semaine (19h00)
19h00	step (18h45)	stretching-gainage (18h30)	body sculpt (18h30)		hiit tabata (18h30)	1 fois le week-end
20h00	body sculpt (19h30)	circuit training (19h30)	pilâtes (19h30)	zumba (19h30)	yoga (19h15)	

ACTIVITES PONCTUELLES

de	1/ Lundi 5 janvier REPRISE des COURS	2/ Mardi 6 janvier RAQUETTES Col des Moulines à Beuil	3/ Samedi 17 janvier RANDO La Valmasque Crêtes du Fugueret-Fontmerle
	4/ Vendredi 23 janvier APICULTURE Adultes La Gaude	5/ Jeudi 29 janvier APRES-MIDI LOISIRS jardin Malaussène 14h00	6/ Samedi 31 janvier RAQUETTES Circuit des Pivoines Gréolières
JANVIER	7/ Dimanche 1 février FOOTBALL Nissa-Brest Allianz Riviera	8/ Mardi 3 février RAQUETTES Col de la Couillolle "les Cluots"	9/ Mardi 10 février RANDONNEE des Mimosas Tanneron
à	10/ Samedi 14 février RANDONNEE des Mimosas Tanneron	11/ 21/22 février FOOTBALL Nissa-Lorient Allianz Riviera	12/ Jeudi 26 février APRES-MIDI LOISIRS jardin Malaussène 14h00
MARS	13/ Samedi 28 février RANDONNEE Passerelle de Vescagne-Mangia Pan	14/ Mardi 3 mars RANDONNEE SPORTIVE Col du Pilon Grasse	15/ 7/8 mars FOOTBALL Nissa-Rennes Allianz Riviera
	16/ Samedi 14 mars RANDONNEE autour du Lac de Lavelan; Estérel	17/ Mercredi 18 mars APICULTURE enfants La Gaude	18/ Samedi 21 mars RANDONNEE Grand Tour du Plateau de Caussols
2026	28 et 29 MARS 2026 ULTIMATE MAN Le DUEL des BAOUS (épisode 1)		19/ Jeudi 26 mars APRES-MIDI LOISIRS jardin Malaussène 14h00

CONTACTS et RENSEIGNEMENTS

capdesbaous@gmail.com
www.capdesbaous.com
GERARD: 06 16 97 74 76
RICHARD: 06 19 65 55 25

