

PROGRAMME de nos ACTIVITES du 01 avril au 06 juillet 2024

RECURRENTES			PONCTUELLES	
JOURS	ACTIVITES	HORAIRES		
LUNDI	cuisse-abdos-fessiers	9h30	Inscription obligatoire après réception du descriptif 1/ du mercredi 3 au dimanche 7 avril NO FINISH LINE Quai des Etats Unis à NICE 5, 10 ou 15 €	
	cuisse-abdos-fessiers	10h30		
	stretching-gainage	11h30		
	stretching-gainage	12h30		
	hip hop (5-7 ans)	16h55		
MARDI	hip hop (débutants)	17h45	2/ samedi 13 avril BALADE Culturelle et Botanique Menton: Jardin du Val Rahmeh et Vieille Ville 5 euros	
	hip hop (confirmés)	18h35		
	body sculpt	19h40		
	pilâtes	11h00		
	pilâtes	12h00		
MERCREDI	éveil gymnique (3-5 ans)	17h00	3/ samedi 20 avril BALADE découverte en Italie Valoria, Impéria: village "portes peintes" et Ets Olio-Carli 5 euros	
	éveil théâtral (débutants)	17h00		
	éveil théâtral (confirmés)	18h00		
	stretching-gainage	18h30		
	circuit training	19h30		
JEUDI	body sculpt	9h00	4/ week-end du 20/21 avril FOOTBALL NISSA-Lorient stade Allianz Riviera gratuit	
	pilâtes	10h00		
	éveil gymnique (3-5 ans)	11h15		
	pilâtes	12h15		
	yoga kids ??	14h00		
VENDREDI	activités enfants ??	15h00	5/ jeudi 25 avril PETANQUE-JEUX-INFO-TRICOT Jardin Malaussène gratuit	
	éveil gymnique (3-5 ans)	16h45		
	éveil gymnique (3-5 ans)	17h30		
	body sculpt	18h30		
	pilâtes	19h30		
SAMEDI	circuit training	9h00	6/ mardi 30 avril RANDONNEE Sportive Tournefort: Pic Charvet 5 euros	
	fitball	10h30		
	body sculpt	12h15		
	loisirs-créatifs (6-10 ans)	17h00		
	zumba adultes	19h15		
SABEDI	body sculpt ??	9h30	7/ samedi 4 mai BALADE Patrimoine Entrevaux (Train des Pignes); Cité Médiévale 5 euros	
	stretching-gainage	10h30		
	pilâtes	11h30		
	yoga adultes	12h30		
	zumba kids (5-7 ans)	17h00		
SABEDI	zumba kids (8-14 ans))	18h00	8/ week-end du 11/12 mai FOOTBALL NISSA-Le Havre stade Allianz Riviera gratuit	
	yoga adultes	19h00		
	laser run adultes	9h30		
	laser run (7-10 ans)	10h30		
	laser run (10-14 ans)	11h15		
SABEDI			9/ mardi 14 mai RANDONNEE Sportive La Clave-Gilette: Pont de la Cerise 5 euros	
SABEDI			10/ mercredi 15 mai APICULTURE enfants Chez Gilbert à La Gaude gratuit	
SABEDI			11/ samedi 18 mai PROMENADE Fluviale en bateau Mandelieu la Napoule: "Au fil de la Siagne" 5 euros	
SABEDI			12/ mardi 21 mai RANDONNEE Vélo San Rémo: piste cyclable: "Riviera dei Fiori" gratuit	

RENSEIGNEMENTS

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

13/ vendredi 24 mai APICULTURE adultes Chez Gilbert à La Gaude gratuit
14/ jeudi 30 mai PETANQUE-JEUX-INFO-TRICOT Jardin Malaussène gratuit
15/ samedi 1 juin RANDONNEE "Ecolomarche" Colomars: Vallons Obscurs des Vallières et du Magnan 5 euros
16/ dimanche 2 juin 4ème VIDE-GRENIERS des Baous Quartier du Peyron à St Jeannet gratuit
17/ mardi 11 juin RANDONNEE Sportive Gréolières: Cime du Cheiron 5 euros
18/ samedi 15 juin EVEIL MUSICAL salle Malaussène de St Jeannet 15h 10 euros
19/ vendredi 21 juin FETE de la MUSIQUE Démonstrations hip hop et zumba St Jeannet gratuit
20/ dimanche 23 juin FESTIVAL ARTS et SPORTS Participation de CAP des Baous gratuit
21/ mardi 25 juin REPRESENTATION THEATRALE salle St Jean Baptiste 18h30 (2 groupes d'enfants) gratuit
22/ jeudi 27 juin PETANQUE-JEUX-INFO-TRICOT Jardin Malaussène gratuit
23/ samedi 29 juin PIQUE-NIQUE de fin d'année Parc de Vaugrenier 10h00-19h00 gratuit
24/ mardi 2 juillet RANDONNEE Sportive Les Millefont: Mont Giraud et les Crêtes 5 euros
BONNES VACANCES
TRAIL LOISIR le jeudi à 19h00 et les week-end Adhésion obligatoire à CAP

