

CAP des Baous vous propose ses 35 activités pour 2023-2024

ACTIVITES RECURRENTES (Malaussène, St Jean Baptiste, stade)

ACTIVITES PONCTUELLES

JOURS	ACTIVITES	Places	HORAIRES
LUNDI	Cuisses-Abdos-Fessiers	12	9h30-10h30
	Cuisses-Abdos-Fessiers	12	10h30-11h30
	Stretching-Gainage (COMPLET)	12	11h30-12h30
	Circuit-Stretching-Gainage	12	12h30-13h30
	Hip Hop 5-7 ans (COMPLET)	8	16h55-17h45
	Hip Hop débutants (8-14 ans)	8	17h45-18h35
	Hip Hop confirmés (8-14)	8	18h35-19h40
Body Scult (COMPLET)	12	19h40-20h40	
MARDI	Pilâtes	12	11h00-12h00
	Pilâtes (COMPLET)	12	12h00-13h00
	Eveil Théâtral 7-14 ans débutants	10	17h00-18h00
	Eveil Théâtral 7-14 ans confirmés	10	18h00-19h00
	Eveil Gymnique 3-5 ans	8	17h00-17h45
	Stretching-Gainage (COMPLET)	12	18h30-19h30
Circuit Training	10	19h30-20h30	
MERCREDI	Body Scult	12	9h00-10h00
	Pilâtes	12	10h00-11h00
	Eveil Gymnique 3-5 ans	8	11h15-12h00
	Pilâtes	12	12h15-13h15
	Yoga enfants (6-11 ans)	8	14h00-15h00
	Activités enfants (en projet)	8	15h00-16h00
	Eveil Gymnique 3-5 ans	8	16h45-17h30
	Eveil Gymnique 3-5 ans	8	17h30-18h15
	Body Scult	12	18h30-19h30
Pilâtes	12	19h30-20h30	
JEUDI	Circuit Training	10	9h00-10h00
	Fitball (nouveau)	15	10h30-11h30
	Body sculpt	12	12h15-13h15
	Loisirs créatifs 6-10 ans (nouveau)	8	17h00-18h00
Zumba adultes	25	19h15-20h15	
VENDREDI	Body Sculpt	12	9h30-10h30
	Stretching-Gainage (COMPLET)	12	10h30-11h30
	Pilâtes (COMPLET)	12	11h30-12h30
	Yoga adultes	12	12h30-13h30
	Zumba Kids (5-7 ans)	8	17h00-18h00
	Zumba Kids (8-14 ans)	10	18h00-19h00
Yoga adultes (COMPLET)	12	19h00-20h00	

ACTIVITES	Places	Fréquence
Randonnées pédestres	40	15/année
Balades culturelles	40	12/année
Coaching sportif personnalisé	1 à 4	à la demande
Initiation à l'Informatique	4	1/mois GRATUIT
Placomusophilie	5	1/trimestre GRATUIT
Pêche	8	à la demande GRATUIT
Eveil musical	10	1/trimestre
Pétanque	16	1/mois GRATUIT
Jeux de société	10	1/mois GRATUIT
Tricot-Crochet-Couture	10	1/mois GRATUIT
Sport handicap	6	à la demande
Balades vélo	20	2/année GRATUIT
jeux de cartes	8	1/mois GRATUIT
Apiculture	6	1/trimestre GRATUIT
Paddle-kayak	20	2/année
Raquettes à neige	25	2/année GRATUIT

SAMEDI		
	10	Laser run adultes (9h30-10h30)
	10	Laser run 7-10 ans (10h30-11h15)
	10	Laser run 10-14 ans (11h15-12h00)

CONTACTS

GERARD au 06 16 97 74 76 ou capdesbaous@gmail.com

RICHARD au 06 19 65 55 25 ou frelo.richard@gmail.com

www.capdesbaous.com

MINIMUM de 6 abonnés/séance pour l'ouverture de l'activité

38 semaines de cours dans l'année

fermeture 1ère semaine des vacances scolaires et 15 jours à Noel

début des activités: 11 septembre 2023

adhésion-assurance: 17€ ou 15€ (mineurs et famille) à l'année

abonnement trimestre ou année

12 activités gratuites et 23 activités payantes (3 à 5 €/séance)

