

PROGRAMME de nos ACTIVITES du 02 janvier au 01 avril 2023			RENSEIGNEMENTS	
RECURRENTES		PONCTUELLES		
JOURS	ACTIVITES	HORAIRES		
LUNDI	cuisse-abdos-fessiers	9h30	Inscription obligatoire après réception du descriptif	
	cuisse-abdos-fessiers	10h30		
	stretching-gainage	11h30		
	stretching-gainage	12h30		
	hip hop (5-7 ans)	17h00		
MARDI	hip hop confirmés	18h00	BONNE ANNEE 2023	
	body sculpt	19h30		
	Lundi 2 janvier: REPRISE de toutes les activités			
	pilâtes	11h00		
	pilâtes	12h00		
MERCREDI	éveil gymnique (3-5 ans)	17h00	11/ mercredi 15 mars APICULTURE enfants	
	stretching-gainage	18h30	Chez Gilbert à la Gaude 13h30-15h00 gratuit	
	circuit training	19h30	12/ vendredi 17 mars APICULTURE adultes	
	1/ samedi 7 janvier RANDO- BALADE facile		Chez Gilbert à la Gaude 10h00-12h00 gratuit	
	Théoule: circuit de l'Aiguille-crêches et santons 5 euros		13/ samedi 18 mars BALADE PATRIMOINE	
JEUDI	2/ mercredi 11 janvier FOOTBALL		Nice-Nord: Jardins du Ray-Parc Chambrun 5 euros	
	10 places offertes OGCNice-Montpellier gratuit		14/ dimanche 19 mars FOOTBALL	
	3/ mardi 17 janvier RANDONNEE sportive		10 places offertes OGCNice-Lorient gratuit	
	Gilette: "Le Mont Lion" 5 euros		15/ samedi 25 mars (ou 11 mars) EVEIL MUSICAL	
	4/ samedi 21 janvier (ou 28) RAQUETTES à NEIGE		salle Malaussène 14h30-16h00 10 euros	
VENREDI	5/ jeudi 26 janvier PETANQUE-JEUX-TRICOT-INFO		16/ mardi 28 mars RANDONNEE sportive	
	Jardin et salle Malaussène 14h00-17h00 gratuit		Malaussène: le Mont Vial 5 euros	
	6/ samedi 28 janvier (ou 21) RAQUETTES à NEIGE		17/ jeudi 30 mars PETANQUE-JEUX-TRICOT-INFO	
	St Dalmas le Selvage: circuit "Lavoutre" gratuit		Jardin et salle Malaussène 14h00-17h00 gratuit	
	7/ samedi 18 février BALADE BOTANIQUE		18/ samedi 1er avril BALADE TOURISTICO-BOTANIQUE	
SAMEDI	CANNES: Parc du Paradou; Belvédère super Cannes 5 euros		Roquebrune Cap Martin: sentier des Douaniers 5 euros	
	8/ jeudi 23 février PETANQUE-JEUX-TRICOT-INFO		lundi 3 avril: début du 3ème trimestre 2022-2023	
	Jardin et salle Malaussène 14h00-17h00 gratuit		JOYEUSES PAQUES	
	9/ samedi 25 février RANDONNEE "Mimosas" facile			
	Mandelieu-Tanneron: circuit "autour du Grand Duc" 5 euros			
10/ mardi 7 mars RANDONNEE sportive		Aéromodélisme, VTT, trail, pêche, coaching personnel		
Touët sur Var: traversée Touët-Villars 5 euros		à la demande		