

PROGRAMME de nos ACTIVITES du 14 avril au 05 juillet 2025			RENSEIGNEMENTS
RECURRENTE			PONCTUELLES
JOURS	ACTIVITES	HORAIRES	Inscription obligatoire après réception du descriptif
LUNDI	cuisse-abdos-fessiers	9h00	TRAIL LOISIR 3 à 4 fois par semaine gratuit
	stretching-gainage	10h00	
	cuisse-abdos-fessiers	11h00	3ème trimestre
	circuit stretching-gainage	12h00	
	hip hop (5-7 ans)	16h55	
	hip hop (débutants)	17h45	
	hip hop (confirmés)	18h35	
body sculpt	19h40	1/ jeudi 17 avril APICULTURE enfants Chez Gilbert à La Gaude 13h30-15h00 gratuit	
MARDI	pilâtes	11h00	2/ week-end du 19-20 avril NICE-Angers 10 places offertes à l'ALLIANZ RIVIERA gratuit
	pilâtes	12h00	RANDONNEE PEDESTRE ou BALADE CULTURELLE date et lieu à définir
	éveil gymnique (3-5 ans)	17h00	4/ jeudi 24 avril PETANQUE-JEUX-INFO-TRICOT-BRICOL jardin Malaussène 14h00-17h00 gratuit
	éveil théâtral (débutants)	17h00	RANDONNEE PEDESTRE ou BALADE CULTURELLE date et lieu à définir
	éveil théâtral (confirmés)	18h00	6/ dimanche 27 avril COMPETITION de LASER RUN Stade de St Jeannet 9h00-17h00 gratuit
	stretching-gainage	18h30	RANDONNEE PEDESTRE ou BALADE CULTURELLE date et lieu à définir
circuit training	19h30	8/ week-end du 3-4 mai NICE-Reims 10 places offertes à l'ALLIANZ RIVIERA gratuit	
MERCREDI	body sculpt	9h00	9/ samedi 3 mai EVEIL MUSICAL Salle Malaussène 15h00-16h15 10 euros
	pilâtes	10h00	RANDONNEE PEDESTRE ou BALADE CULTURELLE date et lieu à définir
	éveil gymnique (3-5 ans)	11h15	RANDONNEE PEDESTRE ou BALADE CULTURELLE date et lieu à définir
	pilâtes	12h15	RANDONNEE PEDESTRE ou BALADE CULTURELLE date et lieu à définir
	activités enfants	13h30	12/ week-end du 17-18 mai NICE-Brest 10 places offertes à l'ALLIANZ RIVIERA gratuit
	activités enfants	14h30	RANDONNEE PEDESTRE ou BALADE CULTURELLE date et lieu à définir
	activités enfants	15h30	RANDONNEE PEDESTRE ou BALADE CULTURELLE date et lieu à définir
JEUDI	éveil gymnique (3-5 ans)	17h15	20/ ULTIMATE MAN date et lieu à définir officiellement
	body sculpt	18h30	RANDONNEE PEDESTRE ou BALADE CULTURELLE date et lieu à définir
	pilâtes	19h30	22/ jeudi 26 juin PETANQUE-JEUX-INFO-TRICOT-BRICOL jardin Malaussène 14h00-17h00 gratuit
	circuit training	9h00	23/ samedi 28 juin PIQUE-NIQUE Parc de Vaugrenier de 10h00 à 19h00 gratuit
	stretching-gainage	10h00	24/ mardi 1 juillet DEMOS THEATRE et HIP HOP 17h00 à 20h30 Salle St Jean Baptiste gratuit
VENDREDI	élastic-training	11h00	BONNES VACANCES
	body sculpt	12h15	
	loisirs-créatifs (6-10 ans)	17h00	
	zumba adultes	19h30	
	fitball	9h00	
	step ???	9h30	
SAMEDI	stretching-gainage	10h30	
	pilâtes	11h30	
	yoga adultes	12h30	
	zumba kids	17h30	
	hiit tabata	18h30	
yoga adultes	19h15		
laser run adultes	9h30		
laser run (7-10 ans)	10h30		
laser run (10-14 ans)	11h15		

RENSEIGNEMENTS

capdesbaous@gmail.comwww.capdesbaous.com

Gérard 06 16 97 74 76

Richard 06 19 65 55 25

13/ du 14 au 18 mai NO FINISH LINEQuai des Etats Unis à NICE **15 ou 8 euros****14/ jeudi 22 mai PETANQUE-JEUX-INFO-TRICOT-BRICOL**jardin Malaussène 14h00-17h00 **gratuit****15/ vendredi 23 mai APICULTURE adultes**Chez Gilbert à La Gaude 13h30-15h00 **gratuit****RANDONNEE PEDESTRE ou BALADE CULTURELLE**

date et lieu à définir

17/ dimanche 1er juin VIDE-GRENIERS des BAOUSQuartier du Peyron à St Jeannet **gratuit****RANDONNEE PEDESTRE ou BALADE CULTURELLE**

date et lieu à définir

RANDONNEE PEDESTRE ou BALADE CULTURELLE

date et lieu à définir

20/ ULTIMATE MAN

date et lieu à définir officiellement

RANDONNEE PEDESTRE ou BALADE CULTURELLE

date et lieu à définir

22/ jeudi 26 juin PETANQUE-JEUX-INFO-TRICOT-BRICOLjardin Malaussène 14h00-17h00 **gratuit****23/ samedi 28 juin PIQUE-NIQUE**Parc de Vaugrenier de 10h00 à 19h00 **gratuit****24/ mardi 1 juillet DEMOS THEATRE et HIP HOP**17h00 à 20h30 Salle St Jean Baptiste **gratuit****BONNES VACANCES**

