CAP des Baous vous propose ses 36 activités pour 2021-2022

ACTIVITES RECURRENTES (Malaussène, St Jean Baptiste, Four à Pain)

JOURS	ACTIVITES	Places	HORAIRES
LUNDI	Cuisses-Abdos-Fessiers	12	10h30-11h30
	Stretching-Gainage	12	11h30-12h30
	Hip Hop 5-7 ans	10	17h00-18h00
	Hip Hop confirmés	12	18h00-19h15
	Body Scult	12	19h30-20h30
MARDI	Body Scult	12	11h00-12h00
	Pilâtes	12	12h00-13h00
	Eveil Gymnique 3-5 ans	8	17h00-17h50
	Stretching-Gainage	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
	Zumba Kids (5-7 ans ou 7-11 ans)	12	13h30-14h30
	Yoga enfants (6-11 ans) confirmés	10	14h30-15h30
	Yoga enfants (6-11 ans) débutants	10	15h30-16h30
	Danse Contenporaine (6-8 ans)	12	14h30-15h30
	Danse Contenporaine (9-11 ans)	12	15h30-16h30
	Eveil Gymnique 3-5 ans	8	17h15-18h00
	Body Scult	12	18h30-19h30
	Pilâtes	12	19h30-20h30
JEUDI	Circuit Training	10	9h00-10h00
	Eveil Théâtral 7-11 ans confirmés	12	17h00-18h00
	Eveil Théâtral 7-11 ans débutants	12	18h00-19h00
	Hip Hop 7-11 ans débutants	12	16h55-17h55
	Zumba adultes	25	19h30-20h30
VENDREDI	Stretching-Gainage	12	10h30-11h30
	Pilâtes	12	11h30-12h30
	Yoga adultes	12	12h30-13h30
	Zumba Kids (5-7 ans)	12	17h00-18h00
	Zumba Kids (7-11 ans)	12	18h00-19h00
	Yoga adultes	12	19h00-20h00

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

ACTIVITES PONCTUELLES

ACTIVITES	Places	Fréquence
Randonnées pédestres	40	15/année
Balades culturelles	40	15/année
Placomusophilie	50	7/année 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
Aéromodélisme	6	1/trimestre
Apiculture	6	1/trimestre GRATUIT
Paddle-kayak	20	3/année
Raquettes à neige	25	2/année GRATUIT
Pêche	8	à la demande GRATUIT
Balades vélo	20	2/année GRATUIT
Espagnol	5	1/semaine
Sport handicap	6	à la demande
Trail-Running-VTT	10	à la demande GRATUIT
Initiation à l'Informatique	4	1/mois GRATUIT
Coaching sportif personnalisé	1 à 4	à la demande
jeux de cartes	8	1/mois GRATUIT
SAMEDI	10	Laser run adultes (10h00-11h00)
	10	Laser run 12-14 ans (11h00-11h45)
	10	Laser run 8-11 ans (11h45-12h00)

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

38 semaines de cours dans l'année….fermeture 1ère semaine des vacances scolaires et 15 jours à Noel….début des activités: 6 septembre 2021

Adhésion-Assurance: 17.00 € ou 15.00 € à l'année… abonnement trimestre ou année….15 activités gratuites et 21 activités payantes (3 à 6€/séance)

0