



PROGRAMME du 3ème trimestre 2025-2026 (avril-mai-juin)

ACTIVITES RECURRENTES

horaires	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00	cuisses-abdos-fessiers	qi gong (8h45)	body sculpt	circuit training	fitball	laser run adultes (9h30)
10h00	stretching-gainage		pilâtes	stretching-gainage	stretching-gainage (10h30)	laser run enfants (10h30)
11h00	cuisses-abdos-fessiers	pilâtes	éveil gymnique (11h15)	élastic-training-step	pilâtes (11h30)	laser run ados (11h15)
12h00	stretching-gainage (circuit)	pilâtes	pilâtes (12h15)	body sculpt (12h15)	yoga (12h30)	
17h00	hip hop débutants (16h55)	éveil gym/éveil théâtral (débutants)	éveil gymnique (17h15)	loisirs créatifs		TRAIL LOISIR
18h00	hip hop confirmés (17h45)	éveil théâtral (confirmés)				2 à 3 fois en semaine (19h00)
19h00	step (18h45)	stretching-gainage (18h30)	body sculpt (18h30)		hiit tabata (18h30)	1 fois le week-end
20h00	body sculpt (19h30)	circuit training (19h30)	pilâtes (19h30)	zumba (19h30)	yoga (19h15)	

ACTIVITES PONCTUELLES

de	1/ Mardi 7 avril Randonnée Sportive Gorbio-Le Mont Gros	2/ Mercredi 8 au dimanche 12 avril NO FINISH LINE à Nice	3/ Samedi 11 avril Rando-Balade de la NO FINISH LINE
	4/ Dimanche 12 avril Football Nice-Le Havre	5/ Samedi 18 avril Randonnée Cascade de Vescagne	6/ Samedi 25 avril Randonnée Le Jas de Baylé
AVRIL	7/ Jeudi 30 avril APRES-MIDI LOISIRS jardin Malaussène 14h00	8/ Dimanche 3 mai Football Nice-Lens	9/ Mardi 5 mai Randonnée Sportive St Vallier-Baou Mourine
à	10/ Samedi 9 mai Randonnée Les Balcons de la Côte d'Azur	11/ Dimanche 17 mai Football Nice-Metz	12/ mardi 19 mai Rando-Velo en ITALIE
JUILLET	13/ Dimanche 24 mai Compétition Laser Run St Jeannet	14/ Jeudi 28 mai APRES-MIDI LOISIRS jardin Malaussène 14h00	15/ Samedi 30 mai Diner-Concert Auberge des 4 Chemins
	16/ Mardi 2 juin Randonnée Sportive Rougios-Cîme Gravières	17/ Week-end du 6/7 juin Ultimate Man (épisode 2) Vence	18/ Samedi 20 juin Randonnée Parc de la Valmasque
2026	19/ Mardi 23 juin Représentation Théâtrale St Jeannet	20/ Jeudi 25 juin APRES-MIDI LOISIRS jardin Malaussène 14h00	21/ Samedi 27 juin Randonnée Nans-Canaux
	22/ Lundi 29 juin Représentation Hip Hop St Jeannat	23/ Mardi 30 juin Rando Sportive Gordolasque-Granges du Colonel	24/ Samedi 4 juillet Pique-Nique Vaugrenier

CONTACTS et RENSEIGNEMENTS

capdesbaous@gmail.com
www.capdesbaous.com
GERARD: 06 16 97 74 76
RICHARD: 06 19 65 55 25

