



PROGRAMME du 1er trimestre 2026-2027 (septembre à décembre)

ACTIVITES RECURRENTES

horaires	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00	cuisse-abdos-fessiers	activité à définir (8h45) SJB	body sculpt	circuit training	fitball SJB	laser run adultes (9h30)
10h00	stretching-gainage		pilâtes	qi gong (9h30) tai chi (10h30) SJB	stretching-gainage (10h30)	laser run enfants (10h30)
11h00	cuisse-abdos-fessiers	pilâtes	éveil gymnique (11h15)	stretching-gainage (10h00)	pilâtes (11h30)	laser run ados (11h15)
12h00	stretching-gainage (circuit)	pilâtes	pilâtes (12h15)	élastic-training-step (11h00)	yoga (12h30)	
				body sculpt (12h15)		
17h00	hip hop débutants (16h55) SJB					
17h00	street jazz (17h15)	éveil gym/éveil théâtral (débutants)	éveil gymnique (17h15)	loisirs créatifs		TRAIL LOISIR
18h00	hip hop confirmés (17h45) SJB	éveil théâtral (confirmés) SJB			zumba step (17h30)	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) SJB	yoga (19h15)	

de SEPT. à DECEMBRE 2026	1/ mardi 8 septembre RANDO SPORTIVE Boréon Lac Agnel 5 euros	2/ samedi 12 sept. RANDO facile Le Bois Noir de St Dalmas 5 euros	3/ jeudi 24 septembre APRES-MIDI LOISIRS gratuit
	4/ dimanche 27 septembre 9ème VIDE-GRENIERS des BAOUS	5/ mardi 6 octobre RANDO SPORTIVE Isola lacs du Lausfer 5 euros	6/ samedi 10 octobre NISSA-Strasbourg FOOTBALL gratuit
	7/ samedi 10 octobre RANDO facile Plateau de Caussols 5 euros	8/ samedi 24 oct RANDO facile Grotte la Chèvre d'Or à Roquefort 5 euros	9/ jeudi 29 octobre APRES-MIDI LOISIRS gratuit
	10/ samedi 31 octobre NISSA-Rennes FOOTBALL gratuit	11/ mardi 3 nov RANDO SPORTIVE Tête de Pibossan-Roudoule 5 euros	12/ samedi 7 nov RANDO facile Montmeuille La Colle/Loup 5 euros
	13/ mercredi 18 novembre APICULTURE enfants gratuit	14/ vendredi 20 novembre APICULTURE adultes gratuit	15/ samedi 21 nov BALADE culturelle Jardin exotique Monaco 5 euros
	16/ jeudi 26 novembre APRES-MIDI LOISIRS gratuit	17/ samedi 28 novembre NISSA-Troyes FOOTBALL gratuit	18/ mardi 1 déc RANDO-SPORTIVE Vergons Pic de Chamatte 5 euros
	19/ samedi 5 déc BALADE culturelle La crypte Vieux Nice 5 euros	20/ samedi 12 décembre NISSA-Lens FOOTBALL gratuit	21/ jeudi 17 décembre APRES-MIDI LOISIRS gratuit
	22/ samedi 19 décembre RANDO facile Lac de Lavelan 5 euros	ouverture/ mardi 1 sept RANDO SPORTIVE Mouton d'Anou 5 euros	JOYEUSES FETES

CONTACTS et RENSEIGNEMENTS

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

