

PROGRAMME CAP 33

du 1er au 6 juillet

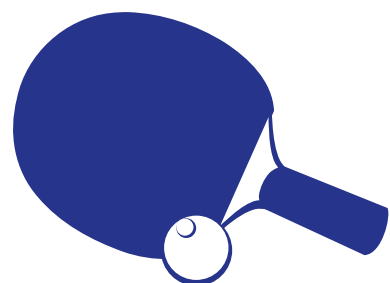
MARDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Gym douce**
9h30-10h30 - Dojo

SÉANCES APPROFONDISSEMENT

- **Body Zen**
10h45-11h45 - Dojo



+ d'infos :



07 88 15 01 40



sport@mairie-cestas.fr



villedecestas

MERCREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Marche nordique** 9h-10h30
Étangs de Monsalut - rue Julien Ducourt

- **Cross Training** 12h-13h
Salle Karaté de Bouzet
- **Tennis de Table** « initiation »
18h-19h30 - Salle spécifique de Bouzet

- **Pilates et Stretching**
18h30-19h30 - Salle des Sources
- **Cross Training** 18h30-19h30 -
Salle Karaté de Bouzet
- **Taï Chi vietnamien** 19h-20h
Dojo

- **Découverte Arts Martiaux
Vietnamiens en famille** 19h-
20h - Dojo
- **Danse Lyrical Jazz** 19h30-
20h30 - Salle des Sources de
Gazinet



JEUDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Marche douce** 9h30-10h30 -
Étangs de Monsalut - rue
Julien Ducourt
- **Gym douce** 9h30-10h30 -Dojo
- **Football** 12h-13h - Terrain
synthétique de Bouzet
- **Jeux** 14h-18h - Maison de
quartier de Pierroton
- **Karaté Séniors** « activité faible
intensité » 16h30-17h30 - Salle
de karaté Bouzet
- **Karaté Famille** « activité faible
et moyenne intensité » 18h-19h
- Salle de karaté Bouzet

SÉANCES APPROFONDISSEMENT

- **Pilates** 10h30-11h30 - Dojo

**TOURNOI FOOTBALL
LA MONDIALETTE**
de 17h à 19h30
Complexe du Bouzet



VENDREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Pétanque «le conseil du pro»**
17h30-18h30 - Boulodrome de
Gazinet
- **Jeux** - 20h30 - 00h - Maison
de quartier Pierroton
- **TOURNOIS (sous réserve)**
• Pétanque doublette - 19h à
22h30 - Boulodrome Gazinet

DANSONS À CESTAS

Initiations - salle de la
Briqueterie

Tango Argentin de
18h30 à 19h15

West Coast Swing
de 19h15 à 20h

Lindy Hop

de 20h à 21h

Auberge Espagnole
à partir de 21h

GUINGUETTE DES SOURCES

à partir de 19h
Sources de Gazinet

SAMEDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Bâton long vietnamien** «
initiation » 10h-11h - Dojo
- **Self Défense Vietnamien** 11h-
12h - Dojo
- **Tai Chi Vietnamien** 11h30-
12h30 - Dojo

DIMANCHE

DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Pilates** 10h-11h - Salle des
Sources
- **Circuit training** 11h-12h - Salle
des Sources