

### LUNDI

#### DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Marche nordique** 9h-10h30  
Parking Ecole maternelle Pierrettes
- **Renforcement gainage** 12h - 13h - Dojo
- ~~Badminton initiation~~ - 17h30-19h - Salle Omnisports
- **Karaté Séniors** « activité faible intensité » 16h30-17h30 - Salle de karaté Bouzet
- **Karaté Famille** « activité faible et moyenne intensité » 18h-19h - Salle de karaté Bouzet
- **Découverte du modelage** en argile - 18h - 19h30 - Maison quartier Pièces de Choisy
- **Renforcement musculaire** 18h30 - 19h30 - Gazinet Salle des Sources
- **Running Débutant** Course et renforcement - 19h-20h - Piste d'athlétisme
- **Zumba** - 19h30 - 20h30 - Gazinet Salle des Sources

#### SÉANCES APPROFONDISSEMENT

- ~~Badminton perfectionnement~~ - 12h-13h - Salle Omnisports

#### TOURNOIS

- ~~Badminton par 2~~, matchs relais simple et double - 19h30-22h30 - Salle Omnisports

### MARDI

#### DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Marche lente** RPA et autres 9h-10h - Etangs de Monsalut  
Maison de l'orientation
- **Qi Gong** intensité faible 9h30-10h30 - Dojo
- **Volley Ball sur Herbe** 12h-13h  
Terrain d'honneur Rugby - Bouzet
- **Animations au RPA**- 14h - 16h - Cestas ou Gazinet
- **Tir à l'arc** initiation en famille 17h-19h- Salle Tir à l'arc - Bouzet
- **Sylvothérapie en famille** - 17h30 à 19h - salle des Sources
- **Volley Ball « ateliers »** 18h-19h30 - terrain d'honneur Rugby - Bouzet

#### SÉANCES APPROFONDISSEMENT

- **Tai Chi Chuan** 10h45-11h45 - Dojo

#### TOURNOIS

- **Volley 3x3** 19h30-22h30  
Terrain d'honneur Rugby - Bouzet

### SAMEDI

#### DÉCOUVERTES GRATUITES

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

### MERCREDI

#### DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Marche nordique** 9h-10h30  
Etangs de Monsalut rue J. Ducourt
- **Cross Training** 12h-13h  
Piste d'Athlétisme
- **Tennis de Table** « initiation » 18h-19h30 - Salle au Bouzet
- **Pilates et Stretching** 18h30-19h30 - Salle des Sources
- **Cross Training** 18h30-19h30 - Piste d'Athlétisme
- **Découverte Arts Martiaux Vietnamiens en famille** 19h-20h - Dojo

#### TOURNOIS

- **Tennis de Table** 19h30-22h30  
Salle spécifique de Bouzet

### DIMANCHE

#### DÉCOUVERTES GRATUITES

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

### JEUDI

#### DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Gym douce** 9h30-10h30 - Dojo
- **Sylvothérapie et marche douce** - 9h30 à 11h - rdv entrée du parc Monsalut - rue J. Ducourt
- **Football** 12h-13h - Terrain synthétique de Bouzet
- **Animations au RPA**- 14h - 16h - Cestas ou Gazinet
- **Jeux** 14h-18h - Maison de quartier de Pierroton
- **Karaté Séniors** « activité faible intensité » 16h30-17h30 - Salle de karaté Bouzet
- **Tir à l'arc** initiation en famille 17h30-19h- Salle Tir à l'arc - Bouzet

- **Karaté Famille** « activité faible et moyenne intensité » 18h-19h - Salle de karaté Bouzet
- **Basket ateliers** - 18h-19h Salle Subrenat
- **Circuit Training** 18h30-19h30 - Salle des Sources

#### SÉANCES APPROFONDISSEMENT

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

#### TOURNOIS

- **Basket 3x3 équipes mixtes** - Salle Subrenat de Bouzet - 20h - 22h30

### VENDREDI

#### DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Entretien corporel** intensité faible - 17h - 18h - salle de karaté
- **Pétanque «le conseil du pro»** 17h30-18h30 - Boulodrome de Gazinet
- **Tennis initiation** 17h30-18h30 - Tennis du Bouzet
- **Découverte billard en famille** 18h-19h30 - Académie de billard, Place du souvenir
- **Renforcement musculaire** intensité modéré 18h15 - 19h15 - salle de karaté
- **Jeux** - 20h30 - 00h - Maison de quartier Pierroton

#### SÉANCES APPROFONDISSEMENT

- **Aquagym** 10h-10h45 et 10h50 - 11h35 - Piscine sur réservation\*

#### TOURNOIS

- **Pétanque doublette** - 19h à 22h30 - Boulodrome Gazinet
- **Tennis en double** 19h-22h30 - Tennis du Bouzet

\*Réservation du mardi au jeudi  
au 05 56 07 62 62

+ d'infos :

07 88 15 01 40

sport@mairie-cestas.fr

villedcectas

