

## 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
- **Running Débutant** Course et renforcement - 19h-20h - Piste d'athlétisme

### 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 - RPA Ginestey
- **Gym douce** intensité faible 9h30-10h30 - Dojo
- **Volley Ball sur Herbe** 12h-13h Terrain d'honneur Rugby - Bouzet
- **Tir à l'arc** initiation en famille 17h-19h - Salle Tir à l'arc - Bouzet
- **Petits jeux de nature en famille** - 17h30 - 19h - Salle des Sources
- **Volley Ball « ateliers »** 18h-19h30 - terrain d'honneur Rugby - Bouzet

### SÉANCES APPROFONDISSEMENT

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

### TOURNOIS

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

## 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
- **Cross Training** 18h30-19h30 - Piste d'Athlétisme
- **Taï Chi vietnamien** 19h-20h Dojo
- **Découverte Arts Martiaux Vietnamiens en famille** 19h-20h - Dojo

### TOURNOIS

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

## JEUDI

### DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Sylvothérapie et marche douce** - 9h30 à 11h - rdv entrée du parc Monsalut - rue J. Ducourt
- **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
- **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

### 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~~
- **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~~

## SAMEDI

### DÉCOUVERTES GRATUITES

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

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

+ d'infos :

07 88 15 01 40  
sport@mairie-cestas.fr  
villedecestas

