

MERCREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Bâton court vietnamien**
initiation ados/adultes : 18h-19h - Dojo
- **Pilates et Stetching**
18h30 - 19h30 - Salle des Sources de Gazinet
- **Préparation au combat**
initiation ados/adultes : 19h-20h - Dojo
- **Danse Lyrical Jazz** 19h30-20h30- Salle des Sources de Gazinet

JEUDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Marche douce** 9h30-10h30
Etangs de Monsalut - RDV : 9h15 - rue Julien Ducourt
 - **Gym douce** 9h30-10h30
Dojo
 - **Football** - 12h-13h - Terrain synthétique du Bouzet
 - **Animations RPA** - 14h - 16h - RPA Cestas Bourg
 - **Jeux** - 14h - 18h - Maison de quartier de Pierroton
 - **Karaté Séniors** "activité à faible intensité" - 17h - 18h - Salle de karaté du Bouzet
 - **Karaté Famille** "activité à faible et moyenne intensité" - 18h - 19h - Salle de karaté du Bouzet
 - **Circuit Training** 18h30-19h30
Gazinet - Salle des Sources
- SÉANCES APPROFONDISSEMENT**
- **Pilates** 10h30-11h30 - SDojo

VENDREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Entretien corporel "intensité faible"** 17h-18h - Salle de karaté
 - **Pétanque - Conseil du Pro** 17h30 - 18h30 -Boulodrome de Gazinet
 - **Découverte du billard en famille avec outil d'apprentissage** 18h - 19h30 - Académie du billard, Place du Souvenir
 - **Renforcement musculaire "intensité modérée"** - 18h15 - 19h15 - Salle de karaté
 - **Jeux** - 20h30 - 00h - Maison de quartier de Pierroton
- TOURNOIS**
- **Pétanque doublette** - 19h à 22h30 - Boulodrome Gazinet

SAMEDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Réveil du corps "ados/adultes"** - 9h30 - 10h30 - Dojo
- **Self Défence Vietnamien "en famille"**- 10h30 - 11h30 - Dojo

DIMANCHE

DÉCOUVERTES GRATUITES

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



**TOURNOI FOOTBALL
LA MONDIALETTE**
Jeudi 2 juillet
de 17h à 19h30
Complexe du Bouzet



+ d'infos :

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