

## LUNDI

### DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Marche nordique** 9h-10h30  
Parking Ecole maternelle Pierrettes
- **Renforcement gainage** 12h - 13h - Dojo
- **Karaté Séniors « activité faible intensité »** 17h-18h - Salle de karaté Bouzet
- **Badminton initiation** - 17h30-19h - Canéjan - Gymnase du Courneau
- **Karaté Famille « activité faible et moyenne intensité »** 18h-19h - Salle de karaté Bouzet
- **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 - Canéjan - Gymnase du Courneau

### TOURNOIS

- **Badminton par 2, matchs relais simple et double** - 19h30-22h30 - Canéjan - Gymnase du Courneau

## MARDI

### DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Gym douce « intensité faible »** 9h30-10h30 - Dojo
  - **Volley Ball sur Herbe** 12h-13h  
Terrain d'honneur Rugby - Bouzet
  - **Animations RPA** - 14h - 16h  
RPA Cestas Gazinet
  - **Tir à l'arc initiation en famille** 17h-19h- Salle Tir à l'arc - Bouzet
- ### SÉANCES APPROFONDISSEMENT
- **Body Zen** 10h45-11h45 - Dojo
- ### TOURNOIS
- **Volley 3x3** 19h30-22h30  
Terrain d'honneur Rugby - Bouzet  
(avec une féminine au moins par équipe)



Tout l'été,  
**la médiathèque de Cestas se metaux couleurs d'Astérix** avec une exposition, un jeu d'énigmes, des animations et un concours de dessin pour petits et grands.  
Du 7 juillet au 30 août

Ouverte du mardi au vendredi de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 19h00

## MERCREDI

### DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Marche nordique** 9h-10h30  
Etangs de Monsalut rue J. Ducourt
  - **Cross Training** 12h-13h  
Piste d'athlétisme (repli salle de karaté)
  - **Roller en famille** tous niveaux - 18h - 19h30 - Fronton du Bourg
  - **Initiation au bâton court vietnamien ados/adultes** - 18h - 19h - Dojo
  - **Tennis de Table « initiation »** 18h-19h30 - Salle au Bouzet
  - **Pilates et Stretching** 18h30-19h30 - Salle des Sources
  - **Cross Training** 18h30-19h30  
Piste d'athlétisme (repli salle de karaté)
  - **Préparation au combat ados/adultes** - 19h-20h - Dojo
  - **Danse Lyrical Jazz** 19h30-20h30- Salle des Sources de Gazinet
- ### TOURNOIS
- **Tennis de Table** 19h30-22h30  
Salle spécifique de Bouzet

## JEUDI

### DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Marche douce** 9h30-10h30  
Étangs de Monsalut - rue Julien Ducourt
- **Gym douce** 9h30-10h30 - Salle gymnastique
- **Football** 12h-13h - Terrain synthétique de Bouzet
- **Animations RPA** - 14h - 16h - Gazinet
- **Jeux** 14h-18h - Maison de quartier de Pierroton
- **Karaté Séniors « activité faible intensité »** 17h-18h - Salle de karaté Bouzet
- **Tir à l'arc découverte en famille** - 17h30-19h- Salle Tir à l'arc - Bouzet
- **Karaté Famille « activité faible et moyenne intensité »** 18h-19h - Salle de karaté Bouzet
- **Handball ateliers** - 18h-19h30  
Salle Verte - Bouzet
- **Circuit Training** 18h30-19h30 - Salle des Sources

### SÉANCES APPROFONDISSEMENT

- **Pilates** 10h30-11h30 - Dojo
- ### TOURNOIS
- **Handball équipes mixtes intergénérationnelles** - Salle Verte de Bouzet - 20h - 22h30  
(possibilité de composer les équipes sur place)

## 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 avec outil d'apprentissage** - 18h-19h30 - Académie de billard, Place du souvenir
- **Renforcement musculaire «intensité modérée»** - 18h15 - 19h15 - salle de karaté
- **Jeux** - 20h30 - 00h - Maison de quartier Pierroton

### SÉANCES APPROFONDISSEMENT

- **Aquagym sans objet** - 9h45-10h30 / 10h35 - 11h20 - Piscine de Cestas sur réservation au 05 56 07 62 62 les après-midis du mardi au jeudi précédent

### TOURNOIS

- **Pétanque doublette** - 19h à 22h30 - Boulodrome Gazinet
- **Tennis «Les doubles de l'été»** 19h-22h30 - Tennis du Bouzet

## SAMEDI

### DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Réveil du corps «ados/adultes»** 9h30-10h30 - Dojo
- **Self Défense Vietnamien** 10h30-11h30 - Dojo

## DIMANCHE

### DÉCOUVERTES GRATUITES

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

+ d'infos :

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



**DANSONS À CESTAS - Vendredi 10 Juillet**  
Initiations - Halle centre culturel  
West Coast Swing de 19h à 20h  
Lindy Hop de 20h15 à 21h15  
Soirée multi danses et Auberge Espagnole  
à partir de 21h15