

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



**PAS
D'ANIMATIONS
14 JUILLET
JOUR FÉRIÉ**



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
Étangs de Monsalut rue J. Ducourt
 - **Cross Training** 12h-13h
Piste d'athlétisme (repli salle de karaté)
 - **Découverte du modélisme avion** - 17h à 19h - route des Fermes - adresse Club Aéromodélisme de Cestas)
 - **Grande chasse aux bêtes du compost** - jeu familial - 17h30 à 19h - Maison forestière - étang de Monsalut
 - **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



BAL DES POMPIERS
Lundi 13 juillet
à partir de 19h
Caserne des Pompiers

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
- **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
- **Promenade ludique et créative en famille : création d'un capteur de rêves** - 17h30 à 19h - Gazinet - Salle des Sources
- **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** - 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

