

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
- **Découverte du modelage en argile** - 18h à 19h30 - Maison de quartier des Pièces de Choisy - Cestas Réjouit (inscription obligatoire : melodiedartdit@gmail.com)
- **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 Bourg
- **Tir à l'arc initiation en famille** 17h-19h - Salle Tir à l'arc - Bouzet
- **Auto-massages en famille** basés sur la réflexologie - 17h30 à 18h30 - salle de karaté du Bouzet
- **Volley-Ball ateliers** - 18h à 19h30 - terrain d'honneur du rugby
- **Nage avec palmes en famille** - 19h à 21h - Piscine de 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 met aux 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
- **Tennis de Table** 19h30-22h30
Salle spécifique de Bouzet

SAMEDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Réveil du corps « ados/adultes »** 9h30-10h30 - Dojo
- **Self Défense Vietnamien** 10h30-11h30 - Dojo
- **Golf Initiation** - 11h à 12h - Golf des Argileys. Inscriptions au 07 88 15 01 40

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
RPA Cestas Bourg
- **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
- **Pilates** 10h30-11h30 - Dojo
- **Handball équipes mixtes intergénérationnelles** - Salle Verte de Bouzet - 20h - 22h30

SÉANCES APPROFONDISSEMENT

TOURNOIS

DIMANCHE

DÉCOUVERTES GRATUITES

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

VENDREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Entretien corporel intensité faible** - 17h - 18h - salle de karaté
- **Journée astronomie** - Ecole élémentaire des Pierrettes : **Observation du soleil et animation carte du ciel** - 17h à 19h, **observation de la Lune** - 20h30, **visite guidée du ciel à l'œil nu** - 21h30, **Observation nocturne** - 22h
- **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
- **Aquagym** - 9h45- 10h30 / 10h35 - 11h20 - Piscine de Cestas sur réservation au 05 56 07 62 62 les après-midis du mardi au jeudi précédent
- **Pétanque doublette** - 19h à 22h30 - Boulodrome Gazinet
- **Tennis « Les doubles de l'été »** 19h-22h30 - Tennis du Bouzet

TOURNOIS

