

LUNDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

- ~~Marche Nordique~~ 9h-10h30
Parking de la 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

- ~~Qi-Gong «intensité faible»~~ 9h30-10h30 - Dojo
- ~~Volley Ball sur Herbe~~ 12h-13h Terrain d'honneur Rugby - Bouzet
- ~~Animations RPA~~ - 14h - 16h RPA Cestas
- ~~Tir à l'arc initiation en famille~~ 17h-19h- Salle Tir à l'arc - Bouzet
- ~~Volley-Ball ateliers~~ - 18h à 19h30 - terrain d'honneur du rugby

SÉANCES APPROFONDISSEMENT

- ~~Tai Chi Chuan~~ 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 devant l'entrée de la piscine (repli salle de karaté)
- ~~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

TOURNOIS

- ~~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

JEUDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

- ~~Marche douce~~ 9h30-10h30
Étang de Monsalut - rue Julien Ducourt
- ~~Gym douce~~ 9h30-10h30 - Salle gymnastique
- ~~Football~~ 12h-13h - Terrain synthétique de Bouzet
- ~~Animations RPA~~ - 14h - 16h
- ~~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
- ~~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

+ d'infos :

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

