

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
- **Auto-massages en famille basés sur la réflexologie** - 18h - 19h à 18h30 - Gazinet Salle des Sources
- **Running Débutant** Course et renforcement - 19h-20h - Piste d'athlétisme
- **Low Impact Aérobie**- 19h30 - 20h30 - Gazinet Salle des Sources

SÉANCES APPROFONDISSEMENT

- **Badminton perfectionnement** - 12h-13h - Canéjan - Gymnase du Courneau

TOURNOIS

- ~~**Badminton par équipes, matchs-relais simple et double** - 19h30-21h30 - 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
Étangs de Monsalut rue J. Ducourt
 - **Cross Training** 12h-13h
devant l'entrée de la piscine (repli salle de karaté)
 - ~~**Découverte du modélisme avion** - 17h à 18h - route des Fermes - adresse Club Aéromodélisme de Cestas~~
 - **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
 - **Abdos de Gasquet** - 18h30 - 19h30 - **Salle de danse du Bouzet**
 - **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

- **Découverte du modélisme avion - de 9h à 12h** - route des Fermes - adresse Club Aéromodélisme de Cestas
- **Réveil du corps « ados/adultes »** 9h30-10h30 - Dojo
- **Self Défense Vietnamien** 10h30-11h30 - Dojo

- **Nuit des étoiles** - 20h : expo permanente et animations - 22h : observation aux coupes - réservation obligatoire : observatoire-aed@gmail.com - Observatoire astronomique de Cestas

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
- **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

- **Abdos de Gasquet et Stretching** - 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 - 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
f [villedecestas](https://www.facebook.com/villedcestras)

