

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

- **Qi-Gong « 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
- **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)

MERCREDI

DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Eco-Marche** 9h30-11h
Parkin de l'école maternelle des Pierrettes
- **Cross Training** 12h-13h
devant l'entrée de la piscine (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

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
- **Escape Game d'initiation "Indiana Fox2.5"** de 10h30 à 18h - Médiathèque de Cestas (inscription par groupe de 4 max. sur : www.code33-610.fr)
- **Kayak - Polo découverte** - 11h à 13h - étang du Rousset

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
- **Initiation Pêche au coup en famille** - 18h-19h30 (dernier départ : 18h) - Décathlon Sologna (8 ans minimum)
- **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** : peinture verte - 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

- **Abdos de Gasquet et Stretching** - 18h30 - 19h30 - Dojo

TOURNOIS

- **Handball équipes mixtes intergénérationnelles** - Salle Verte de Bouzet - 20h - 22h30

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

DIMANCHE

DÉCOUVERTES GRATUITES

- **Pilates** 10h-11h - Salle des Sources - Gazinet
- **Circuit training** 11h-12h - Salle des Sources - Gazinet
- **Baptêmes de plongée** - 13h30 à 16h30 - Piscine municipale du Bouzet

+ d'infos :

07 88 15 01 40

sport@mairie-cestas.fr

villedecestas



CNDT

GIRONDE

