

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
- **Running Débutant** Course et renforcement - 19h-20h - Piste d'athlétisme

SÉANCES APPROFONDISSEMENT

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



+ d'infos :

 07 88 15 01 40
 sport@mairie-cestas.fr
  [villedecestas](https://www.facebook.com/villedecestas)

