

CAP 33 Juniors
Pour les 12-15 ans

Lundi 20 février:

10h30/12h00: initiation tir à l'arc (3)
14h00/16h00: baseball (6)
16h00/18h00: rugby (6)

Mardi 21 février:

10h30/12h00: V.T.C. (3)
14h00/16h00: futsal (2)
16h00/18h00: handball (2)

Mercredi 22 février:

10h30/12h00: C.O. urbaine (7)
14h00/16h00: disc golf (3)
16h00/18h00: baseball (3)

Jeudi 23 février:

10h30/12h00: V.T.C. + sarbacane (3)
14h00/16h00: futsal (2)
16h30/18h00: initiation aux arts du cirque (1)

Vendredi 24 février:

10h30/12h00: tennis de table (5)
14h00/16h00: handball (2)
16h00/18h00: badminton (1)

Lundi 27 février:

10h30/12h00: tennis de table (5)
14h00/16h00: basket (1)
16h00/18h00: rugby (6)

Mardi 28 février:

10h30/12h00: initiation golf (6)
14h00/16h00: baseball (6)

Mercredi 29 février:

10h30/12h00: V.T.C. (3)
14h00/16h00: futsal (2)
16h00/18h00: handball (2)

Jeudi 01 mars:

10h30/12h00: initiation tir à l'arc (3)
14h00/17h00: Découverte ancien et nouveau sport (3)
(jeux d'adresse, tir à la corde, polo vélo, francball...)

Vendredi 02 mars:

10h30/12h00: badminton (1)
14h00/16h00: futsal (2)
16h00/18h00: ultimate (2)

Février 2011
Du lundi 20 février au vendredi 02 mars

Nos sites:

(1) : gymnase J. Rosazza
(2) : salle du collège
(3) : centre CAP 33, 52 Av. des Colonies
(4) : salle d'arts corporels CAASI
(5) : salle du club, rue I. Goubet
(6) : terrain de football, face salle J. Rosazza
(7) : devant l'office de tourisme
(8) : devant l'Escalad' parc
(*): Inscriptions à l'Office de Tourisme

Pour les activités en salle,
une deuxième paire de chaussures
propres est obligatoire.

Nos stages: (ouverts à tous)

Remise en forme: inscriptions sur place (4)

Gym globale	18h30-19h30	lundi 20
Zumba	19h30-20h30	lundi 20
Taille/cuisses/abdos	19h00/20h00	mardi 21
Body sculpt	18h30/19h30	mercredi 22
Step	19h30/20h30	mercredi 22
Taille/cuisses/abdos	19h00/20h00	mardi 28
Body sculpt	18h30/19h30	mercredi 29
Step	19h30/20h30	mercredi 29

Mais aussi: (*)

Jazz	18h30/19h30	le 21/02
Hip-hop	18h30/19h30	le 23/02
Yoga	10h00/11h15	le 28/02
Yoga	18h00/19h15	le 02/03

Aquagym: inscriptions sur place – piscine municipale

Les 21, 23, 28 Février et 01 Mars - de 12h30 à 13h15
participation : 4€ par personne/séance

Le matériel spécifique vous sera prêté mais vous devrez vous munir d'une seconde paire de chaussures pour les animations en salle.

CAP 33

Pratique en famille ou à partir de 15 ans

Lundi 20 février:

10h30/12h00: V.T.C. (3)
20h00: volley (2)

Mardi 21 février:

10h30/12h00: initiation tir à l'arc (3)

Mercredi 22 février:

10h30/12h00: tennis de table (5)
20h00: futsal (2)

Jeudi 23 février:

16h30/18h00: initiation badminton (1)
20h00: badminton en simple (1)

Vendredi 24 février:

10h30/12h00: initiation tir à l'arc (3)
14h00/16h00: C.O. en forêt (8)
17h00/18h30: initiation aux arts du cirque (1)
20h00: badminton en double (1)

Lundi 27 février:

10h30/12h00: V.T.C. (3)
14h00/16h00: C.O. en forêt (8)
16h30/18h00: initiation badminton (1)
20h00: badminton en simple (1)

Mardi 28 février:

10h30/12h00: tennis de table (5)
16h00/18h00: initiation au tir à l'arc (1)

Mercredi 29 février:

10h30/12h00: initiation golf (6)
20h00: badminton en double (1)

Jeudi 01 mars:

10h30/12h00: initiation badminton (1)
15h00/17h00: C.O. urbaine (7)
20h00: handball (2)

Vendredi 02 mars:

10h30/12h00: initiation tir à l'arc (3)