

CAP33 À LA DEMANDE

DU 24 OCT AU 06 NOV 2022

POUR ENCORE PLUS
D'ACTIVITÉS SPORTIVES
CAP33 À LA DEMANDE
S'ADAPTE À TOUTES VOS
ENVIES

CAP 33



Tir à l'arc

Remise en forme

Padel Tennis

Marche nordique

Tennis de table

Beach Volley

Course d'orientation

Beach Tennis

Tennis

Badminton

MATÉRIEL FOURNI

CAP33 À LA DEMANDE,
C'EST QUOI ?

Vous choisissez
l'activité, le jour,
l'heure, le lieu

**TOUTES CES ACTIVITÉS SONT ACCESSIBLES GRATUITEMENT,
7J/7, DE 10H À 20H,**

RÉSERVATION OBLIGATOIRE AU 06 81 86 36 07



ANIMATIONS GYMNASSE

PORTES OUVERTES TOUS LES JOURS
COMPLEXE SPORTIF STADE DUOLÉ
DE 15H À 18H

BASKET BALL

TENNIS

FOOTBALL

PADEL TENNIS

TIR À L'ARC

TENNIS DE TABLE

BADMINTON

BONNE HUMEUR GARANTIE ! 😊

PROGRAMME INDIVIDUEL + DE 15 ANS

DU 24 OCTOBRE AU 6 NOVEMBRE

Lundi

> **REMISE EN FORME - 10H30 À 12H**

Complexe sportif Duolé
Montalivet

Mercredi

> **TOTAL BODY - 16H30-17H30**

Salle de danse - Vendays

> **PILATE - 17H30-18H30**

Salle de danse - Vendays

Vendredi

> **MARCHE NORDIQUE - 17H**

Départ pont de la brède
Montalivet

Samedi

> **PILATE - 10H À 11H**

Dojo - Montalivet

> **STRETCHING - 11H À 12H**

Dojo - Montalivet

Dimanche

> **RENFORCEMENT MUSCULAIRE - 10H À 11H**

Complexe sportif Duolé - Montalivet

> **ZUMBA - 11H À 12H**

Complexe sportif Duolé - Montalivet

CAP 33



PLUS
D'INFORMATIONS
AU

06.81.66.36.07

ACTIVITÉS GRATUITES

JUNIORS

SOUS LA RESPONSABILITÉ DES PARENTS

Lundi

> **JUNIORS- MULTI-SPORTS
10H30-12H**

Complexe sportif Duolé
Montalivet

Mercredi

> **JUNIORS- MULTI-SPORTS
10H30-12H**

Complexe sportif Duolé
Montalivet

Vendredi

> **JUNIORS- MULTI-SPORTS - 10H30-12H**

Complexe sportif Duolé - Montalivet

JUNIORS DE 7 À 14 ANS



cap33vendaysmontalivetofficiel