

PROGRAMME INDIVIDUEL + DE 15 ANS

DU 6 AVRIL AU 13 MAI 2024

Lundi

> **REMISE EN FORME - 10H30 À 12H**

Complexe sportif
Stéphane Duolé - Montalivet

Mardi

> **PILATES - 14H45 À 15H45**

Prévoir swiss ball
Dojo de Montalivet

Mercredi

> **PILATES - 16H00-17H00**

Salle de danse - Vendays (*sur réservation uniquement*)

> **TOTAL BODY - 17H00-18H00**

Salle de danse - Vendays (*sur réservation uniquement*)

Samédi

> **PILATE - 10H À 11H**

Dojo - Montalivet

> **STRETCHING - 11H À 12H**

Dojo - Montalivet

Dimanche

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

Complexe sportif
Stéphane Duolé - Montalivet

> **CARDIO - 11H À 12H**

Complexe sportif
Stéphane Duolé - Montalivet

CAP 33



**ACCUEIL/
RÉSERVATION
TÉLÉPHONIQUE
7J/7 DE 10H À 20H**

06.81.66.36.07

JUNIORS

Lundi & Vendredi

> **PADDLE TENNIS
10H30-12H**

Complexe sportif Duolé
Montalivet

Mardi, mercredi & jeudi

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

Complexe sportif Duolé
Montalivet

Samédi

> **DÉCOUVERTE ROLLER
10H30-12H**

Complexe sportif Duolé
Montalivet

**SOUS LA
RESPONSABILITÉ
DES PARENTS**



CAP33 À LA DEMANDE

FAMILLES ET INDIVIDUELS DE + DE 15 ANS

DU 6 AVRIL 2024 AU 13 MAI 2024

PROGRAMME GRATUIT SUR
RÉSERVATION

Tennis

Padel Tennis

Tennis de table

Badminton

Basket-Ball

CAP 33



VENDAYS MONTALIVET

ACCÈS LIBRE

FAMILLES ET INDIVIDUELS DE + DE 15 ANS

TOUS LES JOURS

STADE STÉPHANE DUOLÉ DE 14H À 18H

BADMINTON

TENNIS DE TABLE

BASKETBALL

TENNIS

PADDLE TENNIS

PLAGE NORD DE 15H À 17H

SPIKE BALL

BEACH-VOLLEY

BEACH TENNIS

SLACKLINE

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

RÉSERVATION OBLIGATOIRE AU **06 81 66 36 07**

ACCUEIL/
RÉSERVATION
TÉLÉPHONIQUE
7J/7 DE 10H À 20H

06.81.66.36.07

ACTIVITÉS GRATUITES

MATÉRIEL FOURNI



cap33vendaysmontalivetofficiel