

<b>PROGRAMME de nos ACTIVITES du 06 janvier au 05 avril 2025</b>			<b>RENSEIGNEMENTS</b> <a href="mailto:capdesbaous@gmail.com">capdesbaous@gmail.com</a> <a href="http://www.capdesbaous.com">www.capdesbaous.com</a> Gérard 06 16 97 74 76 Richard 06 19 65 55 25
RECURRENTES			PONCTUELLES
JOURS	ACTIVITES	HORAIRES	Inscription obligatoire après réception du descriptif
LUNDI	cuisse-abdos-fessiers	9h00	<b>TRAIL LOISIR 3 à 4 fois par semaine</b> <b>gratuit</b>
	stretching-gainage	10h00	
	cuisse-abdos-fessiers	11h00	
	circuit stretching-gainage	12h00	
	hip hop (5-7 ans)	16h55	
	hip hop (débutants)	17h45	
	hip hop (confirmés)	18h35	
	body sculpt	19h40	
<b>BONNE ANNEE 2025</b>			
<b>REPRISE des ACTIVITES 6 janvier</b>			
MARDI	pilâtes	11h00	
	pilâtes	12h00	
	éveil gymnique (3-5 ans)	17h00	<b>1/ samedi 18 janvier RANDONNEE Côtière</b>
	éveil théâtral (débutants)	17h00	Antibes. Sentier du Cap; Villa Eilenroc <b>5 euros</b>
	éveil théâtral (confirmés)	18h00	
	stretching-gainage	18h30	<b>2/ mardi 21 janvier RANDONNEE Sportive</b>
	circuit training	19h30	Aspremont: Mont Cima-Terre Forte <b>5 euros</b>
MERCREDI	body sculpt	9h00	
	pilâtes	10h00	<b>3/ jeudi 30 janvier PETANQUE-JEUX-INFO-TRICOT-BRICOL</b>
	éveil gymnique (3-5 ans)	11h15	jardin Malaussène 14h00-17h00 <b>gratuit</b>
	pilâtes	12h15	
	activités enfants	13h30	<b>4/ samedi 1er février RAQUETTES à NEIGE</b>
	activités enfants	14h30	St Dalmas le Selvage: circuit d'Anelle <b>gratuit</b>
	activités enfants	15h30	
	éveil gymnique (3-5 ans)	17h15	<b>5/ mardi 18 février RANDONNEE Sportive</b>
	body sculpt	18h30	Le Cros d'Utelle: Madone d'Utelle-Collet d'Huesti <b>5 euros</b>
	pilâtes	19h30	
JEUDI	circuit training	9h00	<b>6/ samedi 22 février RANDONNEE Mimosas</b>
	stretching-gainage	10h00	Tanneron: Les Grands Ducs <b>5 euros</b>
	élastic-training	11h00	
	body sculpt	12h15	<b>7/ week-end du 22-23 février NICE-Montpellier</b>
	loisirs-créatifs (6-10 ans)	17h00	10 places offertes à l'ALLIANZ RIVIERA <b>gratuit</b>
	zumba adultes	19h30	
VENDREDI	fitball	9h00	<b>8/ jeudi 27 février PETANQUE-JEUX-INFO-TRICOT-BRICOL</b>
	step ???	9h30	jardin Malaussène 14h00-17h00 <b>gratuit</b>
	stretching-gainage	10h30	
	pilâtes	11h30	<b>9/ samedi 1 mars RANDONNEE Moyenne</b>
	yoga adultes	12h30	St Jeannet: Baou de la Gaude et son gros Chêne <b>5 euros</b>
	zumba kids	17h30	
	hiit tabata	18h30	<b>10/ mercredi 5 mars APICULTURE enfants</b>
	yoga adultes	19h15	Chez Gilbert à La Gaude 13h30-15h00 <b>gratuit</b>
SAMEDI	laser run adultes	9h30	
	laser run (7-10 ans)	10h30	<b>11/ vendredi 7 mars APICULTURE adultes</b>
	laser run (10-14 ans)	11h15	Chez Gilbert à La Gaude 10h00-12h00 <b>gratuit</b>
			<b>12/ week-end du 15-16 mars NICE-Auxerre</b>
			10 places offertes à l'ALLIANZ RIVIERA <b>gratuit</b>
			<b>13/ samedi 15 mars RANDO-BALADE Facile</b>
			Mougins: Valmasque-Etang de Fontmerle <b>5 euros</b>
			<b>14/ mardi 18 mars RANDONNEE Sportive</b>
			Pélasque: Cime de l'Authion <b>5 euros</b>
			<b>15/ samedi 22 mars EVEIL MUSICAL</b>
			Salle Malaussène 15h00-16h15 <b>10 euros</b>
			<b>16/ jeudi 27 mars PETANQUE-JEUX-INFO-TRICOT-BRICOL</b>
			jardin Malaussène 14h00-17h00 <b>gratuit</b>
			<b>17/ samedi 29 mars RANDONNEE Facile</b>
			Roquefort les Pins: grotte de la Chèvre d'or <b>gratuit</b>
			<b>18/ week-end du 5-6 avril NICE-Nantes</b>
			10 places offertes à l'ALLIANZ RIVIERA <b>gratuit</b>
			<b>FIN du TRIMESTRE 5 avril</b>
			<b>organisation de 2 manifestations</b>
			<b>NO FINISH LINE 14-18 mai 2025</b>
			<b>VIDE-GRENIERS 1er juin 2025</b>

