

## DÉCOUVERTES GRATUITES >>>

### SAMEDI 15 AVRIL

- > 10h30 : éveil multisports parents/enfants  
- dojo Claude Lozana

### LUNDI 17 AVRIL

- > 17h-19h : tai-chi chuan - salle du Derby
- > 18h-19h : zumba enfants - COSEC
- > 18h-20h : initiation basket - COSEC
- > 19h-20h : zumba tout public - COSEC
- > 19h-20h30 : initiation boxe, full contact et kick-boxing  
- salle de boxe du Derby

### MARDI 18 AVRIL

- > 17h-19h : badminton (jeu libre) - COSEC
- > 17h-19h : tennis de table (jeu libre) - salle omnisports du Pinsan
- > 18h45-19h45 : cardio-boxing - salle de boxe du Derby
- > 19h-20h : initiation tennis de table - salle omnisports du Pinsan
- > 19h-20h : mieux vivre avec son dos   
- salle de danse du Bourg

### MERCREDI 19 AVRIL

- > 10h-11h30 : marche nordique   
- rdv au préau couvert du centre de loisirs du Pinsan
- > 15h-16h : gym & surpoids  - dojo Claude Lozana
- > 17h-19h : initiation twirling & danse pompons - COSEC
- > 17h-19h : badminton (jeu libre) - COSEC
- > 19h-20h : initiation badminton - COSEC
- > 19h-20h30 : initiation boxe, full contact et kick-boxing  
- salle de boxe du Derby
- > 20h30-22h30 : arts martiaux philippins - salle du Derby

### JEUDI 20 AVRIL

- > 9h-10h : gym senior  - dojo Claude Lozana
- > 15h-16h : qi gong - dojo de Migron
- > 18h-20h : initiation tennis - tennis club du Pinsan
- > 18h45-19h45 : cardio-boxing - salle de boxe du Derby

### VENDREDI 21 AVRIL

- > 17h-19h : tai-chi chuan - salle du Derby
- > 18h-19h : zumba enfants - salle omnisports du Pinsan
- > 19h-20h : zumba tout public - salle omnisports du Pinsan
- > 19h-20h30 : initiation boxe, full contact et kick-boxing  
- salle de boxe du Derby

### SAMEDI 22 AVRIL

- > 10h-11h : cardio / renforcement musculaire  
- salle omnisports du Pinsan
- > 13h-16h : marche caritative au profit de l'association  
« A p'tits pas » du service néonatalogie - domaine du Pinsan
- > 18h-20h : initiation twirling & danse pompons - COSEC

### LUNDI 24 AVRIL

- > 17h-19h : tai-chi chuan - salle du Derby
- > 18h-19h : zumba enfants - COSEC
- > 18h-20h : initiation basket - COSEC
- > 19h-20h : zumba tout public - COSEC

### MARDI 25 AVRIL

- > 17h-19h : badminton (jeu libre) - COSEC
- > 17h-19h : tennis de table (jeu libre) - salle omnisports du Pinsan
- > 19h-20h : initiation tennis de table - salle omnisports du Pinsan

### MERCREDI 26 AVRIL

- > 17h-19h : initiation twirling & danse pompons - COSEC
- > 17h-19h : badminton (jeu libre) - COSEC
- > 19h-20h : initiation badminton - COSEC
- > 20h30-22h30 : arts martiaux philippins - salle du Derby

### JEUDI 27 AVRIL

- > 18h-20h : initiation tennis - tennis club du Pinsan

### VENDREDI 28 AVRIL

- > 17h-19h : tai-chi chuan - salle du Derby
- > 18h-19h : zumba enfants - salle omnisports du Pinsan
- > 19h-20h : zumba tout public - salle omnisports du Pinsan

### SAMEDI 29 AVRIL

- > 18h-20h : initiation twirling & danse pompons - COSEC

# DU 15 AU 29 AVRIL

## vivez des vacances de printemps sportives avec CAP33 !



## TOURNOIS & ANIMATIONS >>>

### LUNDI 17 & 24 AVRIL

- > 20h : tournoi de basket - COSEC  
(buvette et restauration sur place)

### MARDI 18 & 25 AVRIL

- > 20h : tournoi de tennis de table - salle omnisports du Pinsan  
(buvette et restauration sur place)

### MERCREDI 19 & 26 AVRIL

- > 20h : tournoi de badminton double - COSEC  
(buvette et restauration sur place)

### JEUDI 20 & 27 AVRIL

- > 19h : tarot, belote et jeux de société  
- salle de réception du Pinsan

### VENDREDI 21 AVRIL

- > 20h : biathlon déjanté (par équipes, parcours du combattant et tir à la carabine laser)  
- salle omnisports du Pinsan

### VENDREDI 28 AVRIL

- > 20h : tournoi de volley 6\*6 (2 filles minimum)  
- salle omnisports du Pinsan  
(buvette et restauration sur place)

Participation tournoi = 1€

 Ce logo accompagne les animations handi-valides, accessibles aux personnes en situation de handicap (moteur, sensoriel, mental) et encadrées par un-e éducateur-trice diplômé-e.

programme prévisionnel, sous réserve de modification