

## DÉCOUVERTES GRATUITES >>>

### SAMEDI 20 OCTOBRE

- > 10h30-12h : badminton parents/enfants - COSEC
- > 14h30-16h45 : initiation capoeira - pôle éducatif

### LUNDI 22 OCTOBRE

- > 9h15-10h10 : pilates - dojo de Migron
- > 11h30-12h30 : yoga - salle de danse du Bourg
- > 17h-19h : tai chi chuan - salle du Derby
- > 18h-19h : pilates - dojo de Migron
- > 19h30-20h30 : hit boxing - 6 rue Pierre Gauthier

### MARDI 23 OCTOBRE

- > 17h30-19h : initiation judo - dojo Claude Lozana
- > 18h45-19h45 : cardio-boxing - salle de boxe du Derby
- > 19h-20h : taïso\* - dojo Claude Lozana
- > 19h30-21h : initiation boxe anglaise - salle de boxe du Derby
- > 19h30-22h30 : initiation capoeira - pôle éducatif

### MERCREDI 24 OCTOBRE

- > 10h-11h30 : marche nordique  
rdv au préau couvert du centre de loisirs du Pinsan
- > 14h-17h : tai chi chuan - salle du Derby
- > 18h-20h : badminton (jeu libre) - COSEC
- > 19h-20h : pilates - dojo de Migron
- > 20h30-22h30 : arts martiaux philippins - salle du Derby

### JEUDI 25 OCTOBRE

- > 10h10-11h10 : pilates - dojo de Migron
- > 18h45-19h45 : cardio-boxing - salle de boxe du Derby
- > 19h30-20h30 : hit boxing - 6 rue Pierre Gauthier
- > 19h30-21h : initiation full contact - salle de boxe du Derby

### VENDREDI 26 OCTOBRE

- > 17h-19h : tai-chi chuan - salle du Derby

### SAMEDI 27 OCTOBRE

- > 10h-11h30 : marche nordique  
rdv au préau couvert du centre de loisirs du Pinsan
- > 10h30-12h : badminton parents / enfants - COSEC
- > 14h30-16h45 : initiation capoeira - pôle éducatif

### LUNDI 29 OCTOBRE

- > 17h-19h : tai-chi chuan - salle du Derby
- > 17h40-18h30 : zumba enfants ( 5-10 ans) - salle de réception du Pinsan
- > 18h30-19h15 : zumba ados - salle de réception du Pinsan
- > 19h-20h30 : initiation full contact & kick boxing  
salle de karaté du Derby
- > 19h15-20h30 : zumba adultes + abdos fessiers  
salle de réception du Pinsan
- > 19h30-20h30 : hit boxing - 6 rue Pierre Gauthier

### MARDI 30 OCTOBRE

- > 17h30-19h : judo - dojo Claude Lozana
- > 19h-20h : taïso\* - dojo Claude Lozana

### MERCREDI 31 OCTOBRE

- > 14h-17h : tai-chi chuan - salle du Derby
- > 18h-20h : badminton (jeu libre) - COSEC
- > 19h-20h30 : initiation kick boxing K1 - salle de karaté du Derby

### VENDREDI 2 NOVEMBRE

- > 12h30-13h30 : yoga-gym - salle omnisports du Pinsan
- > 17h-18h : gym adaptée  - dojo Claude Lozana
- > 17h-19h : tai chi chuan - salle du Derby

### SAMEDI 3 NOVEMBRE

- > 9h-10h30 : marche nordique  
rdv au préau couvert du centre de loisirs du Pinsan
- > 10h30-12h : badminton parents / enfants - COSEC

 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.

# DU 20 OCTOBRE AU 3 NOVEMBRE

## Vivez des vacances d'automne sportives avec CAP33 !



## TOURNOIS & ANIMATIONS >>>

### LUNDI 22 & 29 OCTOBRE

- > 20h : tournoi de volley 6x6 (2 filles minimum)  
Salle omnisports du Pinsan  
Buvette et restauration sur place

### MERCREDI 24 & 31 OCTOBRE

- > 20h : tournoi de badminton double  
COSEC  
Buvette et restauration sur place

### VENDREDI 26 OCTOBRE

- > 18h : initiation tir à l'arc
- > 20h : challenge multisports  
Salle omnisports du Pinsan

### VENDREDI 2 NOVEMBRE

- > 18h : tournoi de Mölkky
- > 20h : tournoi de pétanque  
Terrain stabilisé du Pinsan

Participation tournoi = 1€

\*Taïso : renforcement de tous les groupes musculaires sous plusieurs formes (statiques ou dynamiques) en travaillant à son rythme.

programme prévisionnel, sous réserve de modification