

## DÉCOUVERTES GRATUITES >>>

### LUNDI 9 AVRIL

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

### MARDI 10 AVRIL

- > 17h30-19h : initiation judo - dojo Claude Lozana
- > 18h45-19h45 : cardio-boxing - salle de boxe du Derby
- > 19h30-21h30 : initiation capoeira - pôle éducatif
- > 19h30-21h : initiation boxe - salle de boxe du Derby
- > 20h30-21h30 : gym volontaire - salle de danse du Bourg


### MERCREDI 11 AVRIL

- > 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
- > 19h30-20h30 : Fit Dance - pôle éducatif
- > 20h30-22h30 : arts martiaux philippins - salle du Derby


### JEUDI 12 AVRIL

- > 9h-10h : gym senior  - dojo Claude Lozana
- > 18h-20h : initiation tennis - tennis club du Pinsan
- > 18h45-19h45 : cardio-boxing - salle de boxe du Derby
- > 19h-20h : tennis de table (jeu libre) - COSEC
- > 19h30-21h : initiation full contact - salle de boxe du Derby
- > 20h30-21h30 : gym volontaire - salle de danse du Bourg

### VENDREDI 13 AVRIL

- > 17h-19h : tai-chi chuan - salle du Derby
- > 18h-19h : zumba enfants - salle omnisports
- > 19h-20h : zumba tout public - salle omnisports
- > 19h-20h : mieux vivre avec son dos  dojo Claude Lozana
- > 19h-20h30 : initiation boxe - salle de boxe du Derby

### SAMEDI 14 AVRIL

- > 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 16 AVRIL

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

### MARDI 17 AVRIL

- > 17h30-19h : judo - dojo Claude Lozana
- > 19h30-21h30 : initiation capoeira - pôle éducatif

### MERCREDI 18 AVRIL

- > 14h-17h : tai-chi chuan - salle du Derby
- > 18h-20h : badminton (jeu libre) - COSEC
- > 20h30-22h30 : arts martiaux philippins - salle du Derby

### JEUDI 19 AVRIL

- > 18h-20h : initiation tennis - tennis club du Pinsan
- > 19h-20h : tennis de table (jeu libre) - COSEC

### VENDREDI 20 AVRIL

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

### SAMEDI 21 AVRIL

- > 10h30-12h : futsal parents / enfants - salle omnisports

# DU 6 AU 21 AVRIL

## vivez des vacances de printemps sportives avec CAP33 !



## TOURNOIS & ANIMATIONS >>>

### VENDREDI 6 AVRIL

- > 19h : zumba party - salle omnisports  
4€ au profit de l'association  
(buvette et restauration sur place)

### LUNDI 9 & 16 AVRIL

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

### MERCREDI 11 & 18 AVRIL

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

### JEUDI 12 & 19 AVRIL

- > 20h : tournoi de tennis de table - COSEC


### VENDREDI 13 AVRIL

- > 20h : challenge multisports (baseball indoor, basket & ultimate) - salle omnisports

### VENDREDI 20 AVRIL

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