

Samedi 16 avril

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Boxe française parents/enfants **11h** ▶ Salle Oxyj'm
- ▶ Danse classique chinoise **14h30** ▶ Studio de Danse Michel VALPREMY
- ▶ Capoeira enfants (3-5 ans) **14h30** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Capoeira enfants (6-10 ans) **15h30** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Capoeira ados (11-15 ans) **16h45** ▶ Pôle éducatif

Mardi 19 avril

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Foot en marchant **10h** ▶ Rdv Salle Le Préau
- ▶ Handball sur herbe jeu libre **17h** ▶ Terrain n°3 du Pinsan (repli salle omnisports en cas de pluie)
- ▶ Cardio-boxe **18h45** ▶ Salle de Boxe du Derby
- ▶ Mieux vivre avec son dos **19h** ▶ Studio de Danse Michel VALPREMY
- ▶ Relaxation/Méditation **19h** ▶ Studio de Danse Michel VALPREMY
- ▶ Boxe anglaise **19h30** ▶ Salle de Boxe du Derby
- ▶ Capoeira adultes (+ de 16 ans) **19h30** ▶ Pôle éducatif

LES TOURNIS

- ▶ Handball à 4 sur herbe **18h** ▶ Terrain n°3 du Pinsan (repli salle omnisports en cas de pluie)

Mercredi 20 avril

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Gym adaptée¹ **15h** ▶ Dojo Claude LOZANA
- ▶ Danse africaine **15h** ▶ Studio de Danse Michel VALPREMY
- ▶ Calligraphie chinoise **16h** ▶ 75 avenue de la Libération
- ▶ Qi gong **16h** ▶ Salle de Karaté du Derby
- ▶ Tai-Chi chuan **17h30** ▶ Salle de Karaté du Derby
- ▶ Badminton jeu libre **18h** ▶ COSEC
- ▶ Yoga-gym **19h** ▶ Salle de Karaté du Derby
- ▶ Zumba adultes **19h15 et 20h15** ▶ Salle de Danse de Migron (2 créneaux)
- ▶ Full contact/Kick boxing **19h15** ▶ Salle de Boxe du Derby

LES TOURNIS (1€ par personne)

- ▶ Badminton double **20h** ▶ COSEC (Inscriptions dès 19h30)

Jeudi 21 avril

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Gym senior **9h** ▶ Dojo Claude LOZANA
- ▶ Marche nordique **10h** ▶ Rdv Salle "Le Préau"
- ▶ Relaxation/Méditation **10h** ▶ Studio de Danse Michel VALPREMY
- ▶ Cardio-boxe **18h45** ▶ Salle de Boxe du Derby
- ▶ Danse africaine **19h** ▶ Studio de danse Michel VALPREMY
- ▶ Cardio-boxe **19h15** ▶ Salle Oxyj'm
- ▶ Capoeira adultes (+ de 16 ans) **19h30** ▶ Pôle éducatif

Vendredi 22 avril

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Tai-Chi chuan **17h** ▶ Salle de Karaté du Derby
- ▶ Boxe anglaise **19h** ▶ Salle de Boxe du Derby
- ▶ Fit-jump **19h** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Mieux vivre avec son dos **19h** ▶ Studio de Danse Michel VALPREMY

Samedi 23 avril

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Badminton jeu libre **10h30** ▶ COSEC
- ▶ Boxe française parents/enfants **11h** ▶ Salle Oxyj'm
- ▶ Eveil multisports parents/enfants 3-6 ans **11h** ▶ Dojo Claude LOZANA
- ▶ Danse classique chinoise **14h30** ▶ Studio de Danse Michel VALPREMY

Lundi 25 avril

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Baby-gym (15 mois à 5 ans) **16h** ▶ Salle de Gymnastique de Migron
- ▶ Gymnastique artistique (enfants et ados) **17h** ▶ Salle de Gymnastique de Migron
- ▶ Zumba enfants **18h30** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Pilates **18h30** ▶ Grange du Domaine Lescombes
- ▶ L.I.A.² **19h15** ▶ Grange du Domaine Lescombes
- ▶ Abdos/Fessiers **19h15** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Zumba **20h** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Strong HIIT³ **20h** ▶ Grange du domaine Lescombes

LES TOURNIS (1€ par personne)

- ▶ Volley-Ball 6×6 (2 filles minimum) **20h** ▶ Salle omnisports du Pinsan

Mardi 26 avril

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Handball sur herbe jeu libre **17h** ▶ Terrain n°3 du Pinsan (repli salle omnisports en cas de pluie)
- ▶ Renforcement musculaire **18h30** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Zumba **19h15** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Yoga-dynamique **20h15** ▶ Salle festive du Pinsan

LES TOURNIS

- ▶ Handball à 4 sur herbe **18h** ▶ Terrain n°3 du Pinsan (repli salle omnisports en cas de pluie)

● activités culturelles

Mercredi 27 avril

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Pilates **11h** ▶ Studio de Danse de Migron
- ▶ Danse urbaine afro **15h** ▶ Studio de Danse Michel VALPREMY
- ▶ Calligraphie chinoise **16h** ▶ 75 avenue de la Libération
- ▶ Gi-gong **16h** ▶ Salle de Karaté du Derby
- ▶ Tai-Chi chuan **17h30** ▶ Salle de Karaté du Derby
- ▶ Badminton jeu libre **18h** ▶ COSEC
- ▶ Zumba enfants **18h30** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Yoga-dynamique **19h15** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Strong HIIT³ **20h** ▶ Salle festive du Pinsan

LES TOURNIS (1€ par personne)

- ▶ Badminton double **20h** ▶ COSEC (Inscriptions dès 19h30)

Jeudi 28 avril

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Gymnastique artistique (enfants et ados) **15h30** ▶ Salle de Gymnastique de Migron
- ▶ Pilates avec petit matériel **18h30** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Danse urbaine afro **19h** ▶ Studio de danse Michel VALPREMY
- ▶ Cardio-boxe **19h15** ▶ Salle Oxyj'm
- ▶ Zumba adultes **19h15** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Stretching **20h15** ▶ Salle festive du Pinsan

Vendredi 29 avril

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Tai-Chi chuan **17h** ▶ Salle de Karaté du Derby
- ▶ Fit-jump **19h** ▶ Pôle éducatif

Samedi 30 avril

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Zumbini⁴ parents/enfants (0-4 ans) **10h** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Badminton jeu libre **10h30** ▶ COSEC
- ▶ Yoga-zen **11h** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Boxe française parents/enfants **11h** ▶ Salle Oxyj'm
- ▶ Danse classique chinoise **14h30** ▶ Studio de Danse Michel VALPREMY

Soirée bien-être et Zen

Vendredi 29 avril - 19h

Piscine du Pinsan (inscription obligatoire)
Eau à 32°C : Aqua-détente, massage AMMA, massage dans l'eau, sauna, yoga, stretching, Qi-gong, Tai-Chi chuan, réflexologie plantaire, baptêmes de plongée, initiation à l'apnée...

Informations pratiques

Lieux d'activités :

- ▶ Salle omnisports, salle festive, salle Le Préau, Piscine : Domaine du Pinsan, Avenue René ANTOUNE
- ▶ Grange du Domaine Lescombes : 198, avenue du Taillan
- ▶ COSEC / dojo Claude LOZANA : 5, rue Lucien PIET
- ▶ Studio de danse Michel VALPREMY : Rue Raoul DEJEAN
- ▶ Studio de danse de Migron, salle de gymnastique de Migron : Avenue de la Croix du Golf
- ▶ Pôle éducatif : Rue Gabriel MOUSSA
- ▶ Salle Oxyj'm : 101, avenue René ANTOUNE
- ▶ Salle de Boxe et de karaté du Derby : 9, Chemin de la Motte

Précisions sur les activités :

¹Gym adaptée : activité physique adaptée basée sur les aptitudes et motivations des personnes ayant des besoins spécifiques les empêchant de pratiquer dans des conditions ordinaires

²L.I.A : Low Impact Aérobie, cours cardio chorégraphié sans impact

³Strong HIIT : Entraînement par intervalles haute intensité au rythme de la musique synchronisée

⁴Zumbini : Cours d'éveil corporel et musical pour les 0-4 ans avec leurs parents

Le programme d'animations est susceptible de s'adapter à l'évolution de la crise sanitaire. Suivez l'actualité sur www.eysines.fr et la page Facebook CAP33 Eysines.

Associations partenaires de CAP33

Associations partenaires de CAP33
A.L.E sections Zumba et Gymnastique artistique ; Boxing Club Eysines ; Cercle Savate Boxe Française 33 ; Club subaquatique municipal ; Dance Lab ; Dragon Céleste ; ECCA Capoeira ; Energizen33 ; Eysines Handball Club ; Flash Africa Project ; L'Entrain pour tous ; Maison de la Chine Nouvelle-Aquitaine ; Eysines Volley Ball