

CAP 33 Juniors
Pour les 12-15 ans

Lundi 14 février :

10h30/12h00 : V.T.C. (3)

14h00/18h00 : une après-midi à l'américaine,
découverte et tournoi de : baseball (14h) & football
américain (16h) (7)

Mardi 15 février :

10h30/12h00 : tennis de table (6)

14h30/16h00 : basket (3)

16h00/18h00 : foot à 5 (3)

Mercredi 16 février :

10h30/12h00 : initiation tir à l'arc (3)

14h00/16h00 : parcours de tir à l'arc (3)

Jeudi 17 février :

10h30/12h00 : V.T.C. (3)

14h00/16h00 : futsal(2)

16h00/18h00 : handball (2)

Vendredi 18 février :

10h30/12h00 : tennis de table (6)

14h00/16h00 : parcours de tir à l'arc (3)

16h30/18h30 : baseball (3)

Lundi 21 février :

10h30/12h00 : initiation tir à l'arc (3)

14h00/16h00 : parcours de tir à l'arc (3)

16h00/18h00 : V.T.C. (3)

Mardi 22 février :

10h30/12h00 : tennis de table (6)

14h00/16h00 : futsal (2)

16h30/18h30 : baseball indoor (2)

Mercredi 23 février :

10h30/12h00 : initiation tir à l'arc (3)

14h00/16h00 : handball (2)

16h30/18h00 : tournoi de badminton (1)

Jeudi 24 février :

10h30/12h00 : initiation tir à l'arc (3)

14h00/16h30 : baseball (1)

16h00/18h00 : flag-football (1)

Hiver 2011
Du lundi 14 au vendredi 25 Février

Nos sites

- (1) : gymnase J. Rosazza
- (2) : salle du collège
- (3) : centre CAP 33, 52 Av. des Colonies
- (4) : salle d'arts corporels CAASI
- (5) : piscine municipale
- (6) : salle du club, rue I. Goubet
- (7) : terrain de football, avenue de Bordeaux
- (8) : plage du Bétey
- (*) : inscriptions à l'Office de Tourisme

Suite CAP33 Junior :

Vendredi 25 février :

- 10h30/12h00 : V.T.C. (3)
- 14h30/16h00 : initiation aux ailes tractives (8)
- 14h00/16h00 : tournoi de badminton (3)
- 16h30/18h30 : futsal (3)

Nos stages : (ouverts à tous)

Remise en forme

- | | | |
|----------------------|-------------|----------------|
| Gym globale | 18h30/19h30 | lundi 14/02 |
| Step | 19h30/20h30 | lundi 14/02 |
| Taille/cuisses/abdos | 19h00/20h00 | mardi 15/02 |
| Body sculpt | 18h30/19h30 | mercredi 16/02 |
| Step | 19h30/20h30 | mercredi 16/02 |
| Gym globale | 19h00/20h00 | lundi 21/02 |
| Abdos/fessiers | 19h00/20h00 | mardi 22/02 |
| Step | 19h00/20h00 | mercredi 23/02 |

Mais aussi :

- | | | |
|---------------------|-------------|-----------------|
| Rock(*) | 18h30/20h00 | le 14/02 |
| Salsa (*) | 18h30/20h00 | le 21/02 |
| Danse africaine (*) | 18h30/20h00 | les 18 et 25/02 |
| Paint-ball (*) | 15h00/17h00 | les 16 et 23/02 |
| Percussions (*) | 18h30/20h00 | le 21/02 |
| Danse country (*) | 19h30/21h00 | les 15 et 22/02 |

Le matériel spécifique vous sera prêté mais vous devrez vous munir d'une seconde paire de chaussures pour les animations en salle.

CAP 33

Pratique en famille ou à partir de 15 ans

Lundi 14 février :

20h00 : badminton en simple (1)

Mardi 15 février :

14h00/16h30 : V.T.C. (3)

20h00 : futsal (2)

Mercredi 16 février :

16h00/18h00 : baseball (3)

20h00 : badminton en double (1)

Jeudi 17 février :

17h30/19h00 : basket (3)

20h00 : handball (2)

Vendredi 18 février :

14h00/16h00 : parcours de tir à l'arc (3)

16h30/18h30 : initiation et tournoi de badminton (1)

Lundi 21 février :

10h30/12h00 : initiation tir à l'arc (3)

14h00/16h00 : parcours de tir à l'arc (3)

17h00/18h30 : initiation badminton (1)

20h00 : badminton en simple (1)

Mardi 22 février :

14h30/16h00 : initiation aux ailes tractives (8)

20h00 : futsal (2)

Mercredi 23 février :

14h30/16h00 : V.T.C. (3)

20h00 : badminton en double (1)

Jeudi 24 février :

10h30/12h00 : initiation tir à l'arc (3)

17h30/19h00 : initiation badminton (1)

20h00 : handball (2)

Vendredi 25 février :

10h30/12h00 : initiation tennis de table (6)

14h30/16h00 : initiation aux ailes tractives(8)

16h00/18h00 : baseball (8)

Office de Tourisme :
05 56 82 02 95
Du 14 au 25 février,
de 10 h 30 à 12 h 30,
et de 14 h 30 à 16 h 30
cap33andernos@orange.fr

**Durant les petites vacances,
une carte annuelle familiale
vous est proposée au prix de 10,30 Euros,
donnant accès aux animations CAP 33
« Juniors » et « +15ans ».**
**Elle peut vous être délivrée à l'O.T.S.I.
ainsi que sur chaque lieu
d'animation contre
un chèque libellé à l'ordre
du Trésor Public.**
**Le matériel sera fourni
pour chaque activité.**