

PROGRAMME INDIVIDUEL + DE 15 ANS

DU 6 NOVEMBRE 2023 AU 5 AVRIL 2024

Lundi

> **REMISE EN FORME - 10H30 À 12H**

Complexe sportif Stéphane Duolé - Montalivet

Mardi

> **PILATES - 15H00 À 16H00 (PRÉVOIR SWISS BALL)**

Dojo de Montalivet

Mercredi

> **PILATE - 16H30-17H30**

Salle de danse - Vendays

> **TOTAL BODY - 17H30-18H30**

Salle de danse - Vendays

Samedi

> **PILATE - 10H À 11H**

Dojo - Montalivet

> **STRETCHING - 11H À 12H**

Dojo - Montalivet

MATÉRIEL FOURNI

CAP 33



PLUS
D'INFORMATIONS
AU

06.81.66.36.07

ACTIVITÉS GRATUITES



cap33vendaysmontalivetofficiel

CAP33 À LA DEMANDE

FAMILLES ET INDIVIDUELS DE + DE 15 ANS

DU 6 NOVEMBRE 2023 AU 5 AVRIL 2024

POUR ENCORE PLUS
D'ACTIVITÉS SPORTIVES
CAP33 À LA DEMANDE
S'ADAPTE À TOUTES VOS
ENVIES

CAP 33



PLUS
D'INFORMATIONS
AU

06.81.66.36.07

ACTIVITÉS GRATUITES
MATÉRIEL FOURNI



cap33vendaysmontalivetofficiel

PROGRAMME GRATUIT SUR RÉSERVATION

Tennis

Tennis de table

Badminton

Padel Tennis

TOUTES CES ACTIVITÉS SONT ACCESSIBLES GRATUITEMENT,
DU LUNDI AU JEUDI DE 10H À 12H & 14H À 16H

LE VENDREDI DE 10H À 12H.

RÉSERVATION OBLIGATOIRE MINIMUM 48H À L'AVANCE

AU 06 81 66 36 07