







DÉCOUVERTES GRATUITES



SAMEDI 13 AVRIL

- **9h30-10h30** : boxe française parents/enfants
6 rue Pierre Gauthier




LUNDI 15 AVRIL

- **10h-11h** : gym senior    – dojo Claude Lozana
- **12h30-13h30** : yoga-gym    – salle de karaté du Derby
- **18h-19h** : zumba enfants – salle festive du Pinsan
- **19h-20h30** : full contact et kick-boxing – salle de boxe du Derby
- **19h-20h** : zumba tout public – salle festive du Pinsan
- **19h30-20h30** : hiit-boxing – 6 rue Pierre Gauthier

MARDI 16 AVRIL

- **12h30-13h30** : stretching – salle omnisports du Pinsan
- **18h-19h** : cuisses abdos fessiers – salle festive du Pinsan
- **18h45-19h30** : cardio-boxing – salle de boxe du Derby
- **19h-20h** : stretching – salle festive du Pinsan
- **19h30-21h** : initiation boxe anglaise – salle de boxe du Derby




MERCREDI 17 AVRIL

- **10h-11h30** : marche nordique
rendez-vous au préau couvert du centre de loisirs du pinsan
- **11h30-12h30** : yoga-gym    – salle omnisports du Pinsan
- **12h30-14h** : badminton (jeu libre) – COSEC
- **18h-20h** : badminton (jeu libre) – COSEC
- **20h30-22h30** : self defense philippine – salle de karaté du Derby

JEUDI 18 AVRIL

- **12h30-13h30** : cuisses abdos fessiers
salle omnisports du Pinsan
- **18h-19h** : zumba enfants – salle festive du Pinsan
- **18h45-19h30** : cardio-boxing – salle de boxe du Derby
- **19h-20h** : zumba tout public – salle festive du Pinsan
- **19h30-21h** : full contact et kick-boxing – salle de boxe du Derby

VENDREDI 19 AVRIL

- **19h30-21h** : initiation boxe anglaise – salle de boxe du Derby
- **19h-20h** : strong* – COSEC
- **19h-20h** : mieux vivre avec son dos   
dojo Claude Lozana

SAMEDI 20 AVRIL

- **9h30-10h30** : boxe française parents/enfants
6 rue Pierre Gauthier
- **10h-11h30** : marche nordique
rendez-vous au préau couvert du centre de loisirs du pinsan
- **10h30-12h** : badminton (jeu libre) – COSEC

MARDI 23 AVRIL

- **12h30-13h30** : stretching – salle omnisports du Pinsan
- **18h-19h** : cuisses abdos fessiers – salle festive du Pinsan
- **19h-20h** : stretching – salle festive du Pinsan
- **20h-21h** : zumba tout public – salle festive du Pinsan

MERCREDI 24 AVRIL

- **12h30-14h** : badminton (jeu libre) – COSEC
- **18h-20h** : badminton (jeu libre) – COSEC

JEUDI 25 AVRIL

- **12h30-13h30** : abdos fessiers – salle omnisports du Pinsan
- **18h-19h** : zumba enfants – salle festive du Pinsan
- **20h-21h** : zumba tout public – salle festive du Pinsan

VENDREDI 26 AVRIL

- **19h-20h** : strong* – COSEC

SAMEDI 27 AVRIL

- **9h30-10h30** : boxe française parents/enfants
6 rue Pierre Gauthier
- **10h30-12h** : badminton (jeu libre) – COSEC

NOUVEAUTÉ 2019

*strong : entraînement par intervalles haute intensité au rythme de la musique synchronisée



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 12 AU 27 AVRIL

programme prévisionnel, sous réserve de modification



TOURNOIS & ANIMATIONS



VENDREDI 12 AVRIL gratuit

- **19h30** : conférence sur la lutte contre les violences sexuelles et le bizutage en milieu sportif, par Sébastien Boueilh, en partenariat avec l'E.S.E Rugby et l'association Colosse aux pieds d'argile théâtre Jean Vilar, Le Plateau

LUNDI 15 AVRIL 1€ par personne

- **20h** : tournoi de volley 6*6 (2 filles minimum)
salle omnisports du Pinsan
buvette et restauration sur place

MARDI 16 & 23 AVRIL 1€ par personne

- **18h** : tournoi de Beach Tennis sur herbe chalet CAP33
- **20h** : tournoi de pétanque
terrain stabilisé du Pinsan

MERCREDI 17 & 24 AVRIL 1€ par personne

- **20h** : tournoi de badminton double – COSEC
buvette et restauration sur place

VENDREDI 19 AVRIL gratuit

- **20h** : challenge multisports : volley-ball, badminton et tennis de table, par équipes de 4 COSEC

VENDREDI 26 AVRIL gratuit

- **20h** : quiz musical par équipe : blind test, jeux musicaux, culture générale
préau couvert du centre de loisirs du pinsan