

Samedi 23/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Badminton jeu libre **10h30** ▶ COSEC
- ▶ Inauguration du nouveau terrain synthétique **10h30** ▶ Domaine du Pinsan
- ▶ Boxe française parents/enfants **11h** ▶ Salle Oxyj'm
- ▶ Capoeira enfants (3-5 ans) **14h30** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Capoeira enfants (6-10 ans) **15h30** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Capoeira ados (11-15 ans) **16h45** ▶ Pôle éducatif

Lundi 25/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Zumba enfants (7-12 ans) **18h** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Abdos Fessiers **19h15** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Zumba adultes **20h** ▶ Salle festive du Pinsan

LES TOURNOIS (1€ PAR PERSONNE)

- ▶ Volley Ball 6x6 **20h** ▶ (2 filles minimum, inscriptions dès 19h30) Salle omnisports du Pinsan

Mardi 26/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Taïso¹ **18h30** ▶ Dojo Claude Lozana
- ▶ Initiation danse Pompons **18h45** ▶ Studio de danse du Bourg
- ▶ Capoeira adultes (+ de 16 ans) **19h30** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Gym tendance² **20h15** ▶ Studio de danse du Bourg

Mercredi 27/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Danse classique éveil (6 ans) **14h15** ▶ Studio de danse du Bourg
- ▶ Danse africaine **15h** ▶ Studio de danse du Bourg
- ▶ Danse classique débutants (9-12 ans) **15h45** ▶ Studio de danse du Bourg
- ▶ Danse classique ados **17h30** ▶ Studio de danse du Bourg
- ▶ Badminton jeu libre **18h** ▶ COSEC
- ▶ Renforcement musculaire/cardio **19h15** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Zumba adultes **19h15** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Danse classique adultes débutants **19h30** ▶ Studio de danse du Bourg
- ▶ Gym douce **20h15** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Zumba adultes **20h15** ▶ Salle festive du Pinsan

LES TOURNOIS (1€ PAR PERSONNE)

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

Jeudi 28/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Danse classique débutants (7-8 ans) **17h30** ▶ Studio de danse du Bourg
- ▶ Danse africaine **19h** ▶ Studio de danse du Bourg
- ▶ Cardio boxe **19h15** ▶ Salle Oxyj'm
- ▶ Renforcement musculaire **19h15** ▶ Studio de danse du Bourg
- ▶ Capoeira adultes (+ de 16 ans) **19h30** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Gym tendance² **20h30** ▶ Studio de danse du Bourg

Vendredi 29/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Soirée multisports médaillés olympiques : Hand/Basket/Volley (par équipes de 4) **20h** ▶ Salle omnisports du Pinsan

Samedi 30/10

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Danse classique adultes intermédiaires **10h** ▶ Studio de danse du Bourg
- ▶ Badminton jeu libre **10h30** ▶ COSEC
- ▶ Boxe française parents/enfants **11h** ▶ Salle Oxyj'm

Mardi 2/11

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Pilâtes **18h30** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Taïso¹ **18h30** ▶ Dojo Claude Lozana
- ▶ Cardio boxe **18h45** ▶ Salle de Boxe du Derby
- ▶ Initiation danse Pompons **18h45** ▶ Studio de danse du Bourg
- ▶ L.I.A³ **19h15** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Boxe anglaise **19h30** ▶ Salle de boxe du Derby
- ▶ Strong HIIT⁴ **20h** ▶ Salle festive du Pinsan

Mercredi 3/11

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Pilâtes **11h** ▶ Studio de danse de Migron
- ▶ Danse urbaine afro **15h** ▶ Studio de danse du Bourg
- ▶ Zumba enfants (5-10 ans) **17h45** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Badminton jeu libre **18h** ▶ COSEC
- ▶ Danse urbaine ados (10-17 ans) **18h30** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Danse urbaine adultes **19h30** ▶ Salle festive du Pinsan
- ▶ Zumba adultes **20h30** ▶ Salle festive du Pinsan

LES TOURNOIS (1€ PAR PERSONNE)

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

Jeudi 4/11

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Circuit training **18h30** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Cardio boxe **18h45** ▶ Salle de Boxe du Derby
- ▶ Danse urbaine afro **19h** ▶ Studio de danse du Bourg
- ▶ Cardio boxe **19h15** ▶ Salle Oxyj'm
- ▶ Zumba adultes **19h15** ▶ Pôle éducatif
- ▶ Full contact/Kick boxing **19h30** ▶ Salle de boxe du Derby
- ▶ Stretching **20h15** ▶ Pôle éducatif

Vendredi 5/11

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Soirée jeux (Jeux de société/Circuits de voitures télécommandées/Baby-foot/Fléchettes...) **20h** ▶ Salle Le Préau du Pinsan

Samedi 6/11

DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ Zumbini⁵ 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

Informations pratiques

Lieux d'activités :

- ▶ Salle omnisports/Salle festive/Salle Le Préau : Domaine du Pinsan, Avenue René Antoune
- ▶ COSEC/Dojo Claude Lozana : 5, Rue Lucien Piet
- ▶ Studio de danse du Bourg : Rue Raoul Dejean
- ▶ Studio de danse de Migron : Avenue de la Croix du Golf
- ▶ Pôle éducatif : Rue Gabriel Moussa
- ▶ Salle Oxyj'm : 101 avenue René antoune
- ▶ Salle de Boxe du Derby : 9 Chemin de la Motte

Activités :

- ¹ Taïso : Renforcement musculaire corps entier sur tatami avec petit matériel et sans charge.
- ² Gym tendance : cours composé d'abdos/fessiers, stretching, renforcement musculaire...
- ³ L.I.A : Low Impact Aérobie, cours cardio chorégraphié sans impact.
- ⁴ Strong HIIT : Entraînement par intervalles haute intensité au rythme de la musique synchronisée.
- ⁵ Zumbini : 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.

Le "Pass sanitaire" sera demandé sur toutes les activités aux personnes âgées au minimum de 12 ans et 2 mois

Suivez l'actualité sur www.eysines.fr et la page Facebook CAP33 Eysines.

Associations partenaires de CAP33

A.L.E sections Zumba et danse classique ; Boxing Club Eysines ; Cercle Savate Boxe française 33 ; ECCA Capoeira ; Energizen33 ; Flash Africa Project ; Gym Volontaire d'Eysines ; Majorettes Fleurs de Lys ; Eysines Volley Ball ; École de Judo d'Eysines