

Planning Week-end Cap Sport Santé

Vendredi 14/06 18h	Run enfants (jusqu'à 12 ans) Plusieurs départs en fonction des tranches d'âge Départ dans la cours de l'école								
	Médiathèque	Terrain de pétanque	Salle des fêtes	Salle polyvalente	Cours de l'école	Salle du collège	Salle de sport	Terrain de football	
S A M E D I 1 5 / 0 6	9H	Parcours motricité enfants 0-3 ans (2*45 min) animé par Mme Kherbouche et l'ACAM *sur inscription		Yoga proposé par Mme PAUL *sur inscription			Tennis de table animé par le TTCP		
	10H		Atelier Diététique animé par Mme Legland *sur inscription	 Journée familiale de découverte des associations cappelloses	Séance de Méditation / Relaxation animé par Poussez la porte *sur inscription	Zumba kids animé par Cap'Jeunes *sur inscription			Basket animé par le Basket Club Loisirs
	11H								
	12H	Atelier Diététique animé par Mme Legland *sur inscription							
	14H	Atelier diététique animé par Mme Da Silva Martins *sur inscription	Initiation et concours de pétanque animé par "La Boule Cappellose"				Zumba <hr/> Renforcement musculaire <hr/> Cardio-training <hr/> Stretching <hr/> Zumba <hr/> Renforcement musculaire <hr/> Cardio-training <hr/> Stretching	Badminton animé par Cap'Jeunes	Olympiades  Epreuves sportives en équipe de 4-5 personnes *sur inscription
	15H								
	16H								
	17H								
	18h								
	20H30	Échauffement pour le Run and Bike (Départ de la course devant l'entreprise Florimond Desprez)							
	21H	 Run and Bike							

	Salle des fêtes	Mairie	Salle de sport	
D I M A N C H E 1 6 / 0 6	9H	 2 parcours pédestres proposés de 6 et 12 Km 1 parcours cycliste de 8km 1 Départ groupé pour ceux qui le souhaitent à 9h30 avec l'association Poussez la porte	Tournoi badminton parents-enfants animé par Cap'Jeunes *sur inscription	
	10H			Pilates animé par Cap'Jeunes
	11H			

Vous trouvez un descriptif pour chaque activité sur le site internet de la commune : www.cappelle-en-pevele.fr

*Attention, certaines activités nécessiteront une **inscription sur le site internet**

Les inscriptions seront ouvertes à partir du lundi 27 mai à 9h00