

## Planning Week-end Cap Sport Santé 2025

<b>Vendredi</b> 25/04 18h			<b>Run enfants (jusqu'à 12 ans) Plusieurs départs en fonction des tranches d'âge</b> <span style="color: green;">Départ dans la cours de l'école</span>			
	<b>Médiathèque</b>		<b>Salle des Sports</b>		<b>Terrain de football</b>	
9H	<b>Parcours motricité enfants 0-3 ans</b> (2*45 min) animé par l'ACAM <span style="color: green;">*sur inscription</span> 		 <b>Tennis de table</b> animé par le TTCP		 <b>Football</b> animé par l'ES Cappelle-Pont à Marcq	
10H						<b>Atelier Diététique</b> animé par Mme Legland <span style="color: green;">*sur inscription</span>
11H						
12H	 <b>Atelier Diététique</b> animé par Mme Legland <span style="color: green;">*sur inscription</span>					
14H			 <b>Cardio-training</b>		 <b>Cap Défis</b>  Epreuves sportives, ludiques et familiales en équipe de 4-5 personnes <span style="color: green;">*sur inscription</span>	
15H		<b>Gym Douce</b> 	<b>Badminton</b> animé par Cap'Jeunes 			
16H		 <b>Renforcement musculaire</b>				
17H		<b>Stretching posturale</b> 	animé par Cap'Jeunes			
18h						
	<b>Salle polyvalente</b>	<b>Mairie</b>				
9H			<b>Parcours du cœur</b> 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 <i>Poussez la porte</i>			
10H	<b>Pilates</b> animé par Cap'Jeunes <span style="color: green;">*sur inscription</span>				 <b>Run and Bike</b> 	
11H					Echauffement à partir de 9h45 devant la mairie pour <u>départ de la course à 10h00</u>	

Vous trouvez un descriptif pour chaque activité sur le site internet de la commune : [www.cappelle-en-pevele.fr](http://www.cappelle-en-pevele.fr)

\*Attention, certaines activités nécessiteront une inscription sur le site internet  
 Les inscriptions seront ouvertes à partir du **lundi 07 avril à 9h00**