

## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Randonnée** (22/04) **9h** ▶ Départ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **Sophrologie** **9h30** ▶ Maison des Associations de la Jeunesse
- ▶ **Tir à l'arc** **10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **Danse en ligne** **18h-20h** ▶ Centre d'animation de Lanton
- ▶ **Théâtre** **20h-22h** ▶ Centre d'animation de Lanton

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gymnastique d'entretien** (23/04) **9h-10h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **Danse en ligne** **10h-11h30** ▶ Centre d'animation de Lanton
- ▶ **Tennis** **10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **Danse en ligne** **18h-19h30** ▶ Centre d'animation de Lanton
- LES TOURNOIS**
- ▶ **Basket Ball** **20h30** ▶ Complexe Sportif de Cassy

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Eveil moteur 18mois à 3ans** (17/04) **10h-12h** ▶ Salle du Braou (inscription auprès de CAP33, 12 places maximum)
- ▶ **Glisseur Radio Commandé** (24/04) **10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **Jeux de sociétés** **15h30-17h30** ▶ Maison des Associations et de la Jeunesse
- ▶ **Savate forme** **20h-21h30** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **Jeux de figurine** **20h-24h** ▶ Maison des Associations et de la Jeunesse

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gymnastique d'entretien** (18/04) **9h-10h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **Qi Gong** **10h-11h** ▶ Salle du Braou
- ▶ **Squash** **10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **Pétanque** **14h30-16h** ▶ Terrain de pétanque de Cassy
- LES TOURNOIS**
- ▶ **Badminton double** **20h** ▶ Complexe Sportif de Cassy

● activités culturelles

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Gymnastique d'entretien** (19/04) **9h-10h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **Pilates** **9h-10h** ▶ Salle du Braou
- ▶ **Badminton** **10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- LES TOURNOIS**
- ▶ **Futsal** **20h30** ▶ Complexe Sportif de Cassy

## Dimanche

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Marche** **9h** ▶ Départ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **Running** **9h30** ▶ Départ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **Badminton** **10h-12h30** ▶ Complexe Sportif de Cassy

### Informations pratiques

- ▶ Programme prévisionnel sous réserve de modifications
- ▶ Prévoir une paire de chaussures de sport propres car obligatoire pour toute activité dans le Complexe Sportif de Cassy
- ▶ Pour toute information avec les associations, contacter le numéro indiqué
- ▶ Prévoir son équipement sportif (raquettes, tapis de gym ...) si possible.

### Associations partenaires de CAP33

Body Sport : 06 86 13 81 10  
 ESAL Basket : 06 81 28 62 43  
 Gym Volontaire : 06 60 41 61 20  
 Lanton Modélisme : 06 22 53 48 53  
 Running Lanton : 06 93 83 34 11  
 Savate Nord Bassin : 06 76 71 58 79  
 Sissi Show : 06 15 20 18 07  
 Bébé gym : 06 61 05 22 86  
 Grabuj : 06 72 81 13 06  
 Pétanque : 06 44 16 99 08  
 Club Sportif Lantonnais (Foot) : 06 47 70 59 61  
 Tir à l'arc : 06 77 47 06 08  
 Orizons Zen : 06 50 61 77 39  
 Club des Randonneurs du Pyla et du B'A : 06 12 32 39 40  
 Andernos Handball Nord Bassin : 06 85 95 84 96  
 Agir pour soi : 06 87 82 16 47

## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tir à l'arc** **10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **Sophrologie** **10h45** ▶ Maison des Associations de la Jeunesse

### LES TOURNOIS

- ▶ **Beach handball** **14h30 - 17h** ▶ Bassin de baignade

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Basket Ball** **10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy

### LES TOURNOIS

- ▶ **Basketball** **14h-17h** ▶ Complexe Sportif de Cassy

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Glisseur Radio Commandé** (24/04) **10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **Tchoukball** **14h-15h30** ▶ Complexe sportif de Cassy
- ▶ **Jeux de sociétés** **15h30-17h30** ▶ Maison des Associations et de la Jeunesse
- ▶ **Savate forme (7/11ans)** **19h-19h45** ▶ Complexe Sportif de Cassy

## Jeudi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis de Table** **10h-12h** Complexe Sportif de Cassy
- ▶ **Pétanque** **14h30-16h** Terrain de pétanque de Cassy

### LES TOURNOIS

- ▶ **Futsal** **14h-17h** ▶ Complexe Sportif de Cassy

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Sports de raquette** **10h-12h** ▶ Complexe Sportif de Cassy

### LES TOURNOIS

- ▶ **Esports (FC24)** **14h-16h30** ▶ Maison des Associations et de la Jeunesse (inscription auprès de CAP33, 12 équipes maximum)