



est une opération
initiée par
le Département
de la Gironde...

...en partenariat avec : votre Commune ou
Communauté de Communes, leurs associations,
le Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS),
et les Comités sportifs départementaux.

C'est 31 centres en 2025

Ambarès- et-Lagrange 06 62 52 20 28	Pays Foyen * 07 75 26 07 33	
Andernos- les-Bains 06 42 51 54 61	Cdc Du Réolais En Sud Gironde 06 17 35 41 77	Lacanau 05 56 03 21 01
Ares 06 73 68 61 06	Sud Gironde * 06 82 14 54 14	Lanton 06 07 31 18 86
Bassens 06 17 02 21 32	Les Coteaux Bordelais * 06 23 76 64 42	Leognan 06 20 96 05 98
Bègles 07 64 58 10 42	Rurales de l'Entre Deux Mers * 07 57 60 43 10	Marcheprime 06 07 63 80 36
Belin-Beliet 05 56 88 38 86		Mérignac 05 56 18 80 12
Biganos 06 73 27 22 95	Eysines 06 33 83 59 77	Mios 06 77 53 64 77
Bruges 06 89 54 57 39	Floirac 05 57 80 87 00	Saint-Médard- en-Jalles 05 56 05 71 14
Carcans 05 56 03 90 28	Grayan-et- l'Hôpital 06 70 30 17 62	Salles 05 56 88 38 86
Cenon 06 12 55 48 96	La Teste- de-Buch 06 40 41 27 91	Soulac-Sur-Mer 06 80 48 82 74
Cestas 07 88 15 01 40		Vendays- Montalivet 06 81 66 36 07
Convergence Garonne * 06 27 55 18 12		

* CDC = Communauté de Communes

À propos des animations

Les animations CAP33 sont couvertes en responsabilité
civile par la Commune ou la Communauté de Communes
auprès d'une société d'assurance.

Afin de parer à toute éventualité, il est toutefois
souhaitable que les utilisateurs soient eux-mêmes
titulaires d'une assurance individuelle complémentaire.
Concernant la pratique individuelle des mineurs,
la collectivité est en responsabilité le temps
de l'acte pédagogique.



Renseignements

Guichet Unique Salles
9h-12h / 13h30-17h
☎ 05 56 88 38 86

Inscriptions

Spadium : Aquagym
☎ 05 56 21 42 42
accueil.salles@spadium.fr

Pour le Canoë Kayak, Sacré Baz'Art, L'outil en main,
cap33desalles@gmail.com

Plus de 100 disciplines sportives

Du sport sous toutes ses formes : nautique,
de raquette, de sable, remise en forme ou encore
des activités artistiques et de découverte
de l'environnement.

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

CAP33 vous propose
des activités culturelles ! 

3 formules sont à votre disposition :

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

Organisées toute la semaine, elles offrent
la possibilité de pratiquer un grand nombre
de disciplines sportives. *Elles sont gratuites.*

LES SÉANCES D'APPROFONDISSEMENT

Elles permettent, sur plusieurs séances,
de s'initier ou de se perfectionner dans
certaines disciplines. *Elles sont gratuites ou
à tarif modéré, indications au dos du dépliant.*

LES TOURNOIS

Organisés en après-midi ou en soirée,
ils permettent de combiner sport et convivialité
individuellement ou par équipes.
*Au-delà de ces 3 formules, chaque centre
propose également diverses animations.*

Retrouvez toutes les activités CAP33
de tous les centres sur gironde.fr/sorties



CAP 33

100
disciplines
sport
& culture
à découvrir ! 



PROGRAMME ÉTÉ 2025
VAL DE L'EYRE (BELIN-BELIET, LE BARP,
LUGOS, SAINT-MAGNE, SALLES)



PROGRAMME ÉTÉ 2025 - VAL DE L'EYRE (BELIN-BELIET, SALLES, LUGOS, LE BARP, SAINT-MAGNE)

En famille ou individuellement à partir de 15 ans.

Toutes nos activités sont gratuites

Lundi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

BELIN-BELIET

- ▶ **Fitness** (juillet) **9h30-10h30** ▶ Salle des fêtes Beliet avec la « Gymnastique Volontaire »
- ▶ **Pilates** (11, 18 et 25/08) **9h30-10h30** ▶ Salle des fêtes Beliet avec la « Gymnastique Volontaire »
- ▶ **Volley sur herbe/Handball 10h-12h** ▶ Gymnase, Aïrial de la Mairie
- ▶ **Qi Gong** (21/07) **10h30-12h** ▶ Parc Lapios avec « Qi rou, la Roue du Qi »
- ▶ **Pilates** (juillet) **11h-12h** ▶ Aïrial de la Mairie avec « Happy Training and Fitness »
- ▶ **Danses Modernes** (7, 21, 28/07 et 4/08) **19h30-20h30** ▶ Salle motricité Bertrine avec « Jazzy Danse »
- ▶ **Latino Fit** (7/07 et 25/08) **20h-21h** ▶ Salle des fêtes Belin avec « L'Eyre en Forme »

SALLES

- ▶ **Beach Volley 18h-19h30** ▶ Terrains de Beach
- ▶ **Badminton 18h-19h30** ▶ Gymnase Aliénor
- ▶ **Kundalini Yoga** (7/07 et 18/08) **18h30-20h** ▶ 4 chemin de Paris avec « Ajna Yoga »

LUGOS

- ▶ **Multisports 18h-20h** ▶ Plaine des sports

LE BARP

- ▶ **Step** (juillet) **18h-19h** ▶ Bateau Lyre avec la « Gymnastique Volontaire »
- ▶ **Tennis 18h-19h30** ▶ Terrains de Tennis
- ▶ **Basket 18h-19h30** ▶ Gymnase
- ▶ **Pilates** (juillet) **19h-20h** ▶ Bateau Lyre avec la « Gymnastique volontaire »
- ▶ **Rugby Touché** (juillet) **19h30-21h** ▶ Stade municipal avec le « Rugby Club Barpais »

SAINT-MAGNE

- ▶ **Tir à l'arc 10h-11h30** ▶ Dojo
- ▶ **Multisports 10h-11h30** ▶ Dojo

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton 20h** ▶ Salles, Gymnase Aliénor (*Inscriptions sur place 19h45*)
- ▶ **Tennis de Table 20h** ▶ Le Barp, Gymnase (*Inscriptions sur place 19h45*)

Mardi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

BELIN-BELIET

- ▶ **Multisport adapté** (juillet et 5/08) **15h-15h45** ▶ Salle des fêtes Beliet avec « Prenons l'Eyre ensemble » 🇫🇷 🇧🇪 🇩🇪
- ▶ **Gym sur chaise** (juillet et 5/08) **16h-16h45** ▶ Salle des fêtes Beliet avec « Prenons l'Eyre ensemble » 🇫🇷 🇧🇪 🇩🇪
- ▶ **Djembé 16h-17h30** ▶ Centre Lapios avec « Chalemine »
- ▶ **Pilates adapté** (juillet et 5/08) **17h-17h45** ▶ Salle des fêtes Beliet avec « Prenons l'Eyre ensemble » 🇫🇷 🇧🇪 🇩🇪
- ▶ **Zumba** (15, 22/07 et 26/08) **19h30-20h30** ▶ Salle de motricité Bertrine avec « Chalemine »
- ▶ **Circuit Training** (juillet) **18h-19h** ▶ Aïrial Mairie avec « Happy Training and Fitness »
- ▶ **Tir à l'arc 18h-19h30** ▶ Aïrial Mairie
- ▶ **Volley sur herbe 18h-19h30** ▶ Aïrial Mairie
- ▶ **Fitness** (1^{er} et 08 juillet) **19h-20h** ▶ Salle des fêtes Beliet avec la « Gymnastique Volontaire »
- ▶ **Vinyasa Yoga** (juillet, 5 et 12/08) **19h-20h** ▶ Salle de motricité Aliénor avec « Samsara Yoga »

SALLES

- ▶ **Jeux coopératifs** (8 et 15/07) **10h-12h** ▶ Médiathèque Municipale
- ▶ **Tennis** (sauf du 16/07 au 3/08) **18h-19h30** ▶ Terrains de Tennis
- ▶ **Yoga sur chaise** (8,15/07, 19 et 26/08) **19h-20h** ▶ Ecole primaire Rive Gauche avec « L'Eyre du Yoga »
- ▶ **Tennis de Table 18h-19h30** ▶ Gymnase Aliénor
- ▶ **Judo** (8 et 22/07) **19h-20h** ▶ Gymnase Aliénor avec « Judo Club du Val de l'Eyre »
- ▶ **Strong** (juillet) **19h-20h15** ▶ Gymnase Aliénor avec « Studio Danse »
- ▶ **Body Karaté** (juillet) **19h15-20h15** ▶ Ecole Maternelle Rive Gauche avec « Karaté Do »
- ▶ **Initiation Echecs 19h-21h** ▶ Ecole Primaire Rive Gauche avec « l'échiquier Sallois » 🇫🇷 🇧🇪 🇩🇪 🇪🇸
- ▶ **Méditation** (8,15/07, 19 et 26/08) **20h-21h** ▶ Ecole Primaire Rive gauche avec « L'Eyre du Yoga »
- ▶ **Taiso** (8 et 22/07) **20h15-21h15** ▶ Gymnase Aliénor avec « Judo Club du Val de l'Eyre »

du mardi 1^{er} juillet au samedi 30 août

LUGOS

- ▶ **Sculpture sur Siporex** (1/07) **10h-12h** ▶ Plaine des sports avec « Sacré Baz'Art » (Dès de 10 ans)
- ▶ **Peinture à l'huile** (1/07) **10h-12h** ▶ Plaine des sports avec « Sacré Baz'Art »
- ▶ **Travail du papier** (8/07) **10h-12h** ▶ Salle des fêtes avec « Sacré Baz'Art »
- ▶ **Pochoir Street art** (15/07) **10h-12h** ▶ Plaine des sports avec « Sacré Baz'Art » (Dès de 10 ans)
- ▶ **Skate/Trottinette 10h-12h** ▶ Plaine des sports
- ▶ **City Stade 10h-12h** ▶ Plaine des sports
- ▶ **Qi Gong** (8 et 15/07 et 26/08) **10h30-12h** ▶ Lavoïr avec « Qi Rou, la roue du Qi »
- ▶ **Latino Danse** (8/07 et 26/08) **18h30-19h30** ▶ Salle des fêtes avec « L'Eyre en forme »
- ▶ **Tennis 18h-19h30** ▶ Plaine des sports
- ▶ **Basket 18h-19h30** ▶ Plaine des sports
- ▶ **Yoga** (juillet, 19 et 26/08) **19h-20h** ▶ Plaine des Sports avec « Séouze »
- ▶ **Méditation** (juillet, 19 et 26/08) **20h-20h30** ▶ Plaine des sports avec « Séouze »

SAINT-MAGNE

- ▶ **Tir à l'arc 10h-11h30** ▶ Dojo

LES TOURNOIS

- ▶ **Foot en salle 19h** ▶ Belin-Beliet, Gymnase (*inscriptions sur place 18h45*)
- ▶ **Basket 20h** ▶ Salles, Gymnase Aliénor (*inscriptions sur place 19h45*)
- ▶ **Tennis de Table 20h** ▶ Lugos, Salle des fêtes (*inscriptions sur place 19h45*)

Mercredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

BELIN-BELIET

- ▶ **Randonnée Cycliste** (16 et 23/07) **10h-12h** ▶ Gymnase avec « Cyclo Club du Val de l'Eyre » (*Vélos non fournis*)
- ▶ **Danse Duo Parents/Enfants** (2 et 9/07) **17h-18h** ▶ Salle de motricité Bertrine avec la « Gymnastique Volontaire »
- ▶ **Tir à l'arc 18h-19h30** ▶ Aïrial Mairie
- ▶ **Hatha Yoga 19h-20h** ▶ Salle de motricité Aliénor avec Samsara Yoga (2, 9 juillet et 20 et 27 août)
- ▶ **Jeux d'adresse 18h-19h30** ▶ Aïrial Mairie

SALLES

- ▶ **Renforcement musculaire** (2 et 9/07) **10h-11h** ▶ Ancien Gymnase avec la « Gymnastique Volontaire »
- ▶ **Battle Archery 10h-11h30** ▶ Ancien Gymnase
- ▶ **Fabrication Nichoir** (16/07 et 6/08) **10h-12h** ▶ Local 28 bis rue va au champ avec « l'Outil en main »
- ▶ **Travail du bois** (23/07 et 13/08) **10h-12h** ▶ Local 28 bis rue va au champ avec « l'Outil en main »
- ▶ **Randonnée Cycliste** (30/07 et 6/08) **10h-12h** ▶ Office de tourisme avec le « Cyclo club du Val de l'Eyre » (*Vélos non fournis*)
- ▶ **Jeux surdimensionnés** (27/08) **10h-12h** ▶ Médiathèque Municipale
- ▶ **Pilates** (2 et 9/07) **11h-12h** ▶ Ancien Gymnase avec la « Gymnastique Volontaire »
- ▶ **Découverte Instrumentale** (juillet) **11h-12h** ▶ Ecole de musique (Médiathèque) avec « l'Harmonie »

LUGOS

- ▶ **Skate/Trottinette 10h-12h** ▶ Plaine des sports
- ▶ **City Stade 10h-12h** ▶ Plaine des sports

LE BARP

- ▶ **Marche nordique** (juillet) **9h-11h** ▶ Gymnase avec « B2G »
- ▶ **Handball 10h-12h** ▶ Gymnase
- ▶ **Country** (juillet sauf 30) **17h30-18h30** ▶ Bateau Lyre avec « ABCLD »
- ▶ **Line Dances** (juillet sauf 30) **18h30-19h30** ▶ Bateau Lyre avec « ABCLD »
- ▶ **Initiation Football** (juillet) **18h-19h30** ▶ Stade Municipal avec « Football club Barpais »
- ▶ **Pickleball** (16, 30/07, 13 et 27/08) **18h-19h30** ▶ Terrains de Tennis avec « Tennis club du Barp »
- ▶ **Skate/Trottinette 18h-19h30** ▶ Skatemark
- ▶ **Multisports 18h-19h30** ▶ City Stade
- ▶ **Création Artistique** (6, 16 et 23/07) **18h-20h** ▶ Stade Municipal avec la « Manufacture Verbale »

SAINT-MAGNE

- ▶ **Jeux de société et bois, Ateliers créatifs** (sauf 16/07 et 20/08) **17h-19h** ▶ Place de l'église avec « La Magnett' »
- ▶ **Gym Dynamique** (juillet) **18h-19h** ▶ Parc Mairie avec la « Gymnastique Volontaire »

- ▶ **Slackline 18h-19h-30** ▶ Parc Mairie
- ▶ **Spikeball 18h-19h30** ▶ Parc Mairie
- ▶ **Yoga Vinyasa** (juillet) **19h-20h** ▶ Parc Mairie avec la « Gymnastique Volontaire »

LES TOURNOIS

- ▶ **Handball 4x4 20h** ▶ Belin-Beliet, Gymnase (*inscriptions sur place 19h45*)
- ▶ **Basket 20h** ▶ Le Barp, Gymnase (*inscriptions sur place 19h45*)

Jeudi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

BELIN-BELIET

- ▶ **Pilates** (3 et 10/07) **17h45-18h45** ▶ Gymnase avec la « Gymnastique Volontaire »
- ▶ **Fitness** (3/ et 10/07) **19h-20h** ▶ Salle des fêtes Beliet avec la « Gymnastique Volontaire »
- ▶ **Badminton 18h-19h30** ▶ Gymnase
- ▶ **Tir à l'arc 18h-19h30** ▶ Aïrial Mairie
- ▶ **Volley sur herbe 18h-19h30** ▶ Aïrial Mairie
- ▶ **Relaxation/Do In** (7 et 28/08) **18h30-20h** ▶ Parc Lapios avec « Qi Rou, la roue du Qi »
- ▶ **Relaxation/Méditation** (3, 10/07, 21 et 28/08) **19h-20h** ▶ Salle de motricité Aliénor avec « Samsara Yoga »

LUGOS

- ▶ **Skate/City 10h-12h** ▶ Plaine des sports

SALLES

- ▶ **Ragga Dancehall** (août) **17h30-18h30** ▶ Gymnase Aliénor avec « Studio Danse »
- ▶ **Country** (juillet sauf 31) **18h-19h** ▶ Gymnase Aliénor avec « Funny Dancers »
- ▶ **Tennis** (sauf du 16/07 au 3/08) **18h-19h30** ▶ Terrains de Tennis
- ▶ **Beach Volley 18h-19h30** ▶ Terrains de Beach
- ▶ **Création Artistique** (10, 17 et 24/07) **18h-20h** ▶ Gymnase Aliénor avec la « Manufacture Verbale »
- ▶ **Sports de combats** (juillet) **18h-20h** ▶ Karaté, Judo, Jiu-Jitsu Brésilien au Gymnase Aliénor avec « Karaté Do, Nova Onda South West Jiu-Jitsu et Judo Club du Val de l'Eyre »
- ▶ **Street Girly/Latino Reggaeton** (août) **18h30-19h30** ▶ Gymnase Aliénor avec « Studio Danse »
- ▶ **Pilates** (juillet) **18h45-19h45** ▶ Ecole Primaire Rive Gauche avec « Studio Danse »
- ▶ **Hiit/Renfo** (août) **19h30-20h30** ▶ Gymnase Aliénor avec « Studio danse »
- ▶ **Stretching** (juillet) **19h45-20h45** ▶ Ecole Primaire Rive Gauche avec « Studio Danse »
- ▶ **Taiso** (10 et 24/07) **20h15-21h15** ▶ Gymnase Aliénor avec « Judo Club du Val de l'Eyre »

LE BARP

- ▶ **Tennis 10h-12h** ▶ Terrains de Tennis
- ▶ **Jeux de société « La boîte à jouer »** (sauf 3/07, 13 et 28/08) **14h-16h** ▶ Médiathèque Le Chalet

LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton 20h** ▶ Belin-Beliet, Gymnase (*inscriptions sur place 19h45*)
- ▶ **Foot en salle 20h** ▶ Salles, Gymnase Aliénor (*inscriptions sur place 19h45*)

Vendredi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

BELIN-BELIET

- ▶ **Fitness** (juillet) **9h15-10h15** ▶ Salle des fêtes Beliet avec la « Gymnastique Volontaire »
- ▶ **Volley 10h-12h** ▶ Gymnase
- ▶ **Aérobic adapté** (juillet et 1/08) **10h30-11h15** ▶ Salle des fêtes Beliet avec « Prenons l'Eyre ensemble » 🇫🇷 🇧🇪 🇩🇪 🇪🇸
- ▶ **Pilates adapté** (juillet et 1/08) **11h30-12h15** ▶ Salle des fêtes Beliet avec « Prenons l'Eyre ensemble » 🇫🇷 🇧🇪 🇩🇪 🇪🇸
- ▶ **Jeux de société 15h-17h** ▶ Ludothèque Des 4 coins
- ▶ **Badminton 17h30-18h30** ▶ Gymnase
- ▶ **Tennis 18h-19h30** ▶ Terrains de Tennis

SALLES

- ▶ **Breathwalk** (11/07 et 22/08) **10h-11h30** ▶ 4 chemin de Paris avec « Ajna Yoga »
- ▶ **Lutte sur sable** (4, 25/07 et août) **10h-12h** ▶ Terrains de Beach avec la « Lutte Barpaïse »
- ▶ **Skate/Trottinette 10h-12h** ▶ Skatercross

LE BARP

- ▶ **Objectif Photo** (11/07, 1, 8 et 22/08) **14h-16h** ▶ Médiathèque Le Chalet (*Appareil photo ou smartphone obligatoire*)
- ▶ **Escape Game « Harcèlement Scolaire »** (juillet) **17h-19h** ▶ Maison de l'animation, 14 avenue de Gascogne avec « Elève ta voix »
- ▶ **Lutte** (4, 25/07 et août) **18h-19h30** ▶ Dojo avec la « Lutte Barpaïse »
- ▶ **Basket 18h-19h30** ▶ Gymnase

SAINT-MAGNE

- ▶ **Multisports 18h-20h** Dojo
- ▶ **Flag Football et Rugby à toucher mixte 19h-20h30** ▶ Stade municipal avec « Sangliers Football Américain » et « Rugby Club les Salamandres de Saint-Magne »
- ▶ **Jeux vidéo** (4, 11, 25/07 et août) **19h-21h** ▶ Place de l'église avec « La Magnett' »

LES TOURNOIS

- ▶ **Pétanque 18h30** ▶ Belin-Beliet, Place des Frères Estrémé avec la « Pétanque Belinoïse » (*inscriptions sur place 18h*)
- ▶ **Pétanque** (18, 25/07, 1 et 8/08) **19h** ▶ Salles, Bouleodrome Ancien Gymnase avec « ASPS » (*inscriptions sur place 18h30*)
- ▶ **Volley 4x4** (11/07 et 22/08) **19h30** ▶ Salles, Gymnase Aliénor avec « USM Volley-ball » (*inscriptions sur place 19h*)
- ▶ **Jeux d'ambiance** (18/07 et 22/08) **20h30** ▶ Belin-Beliet, Ludothèque Des 4 coins

Samedi

LES DÉCOUVERTES GRATUITES

BELIN-BELIET

- ▶ **Skate/Trottinette 10h-12h** ▶ Pump Track Jardin de la Gare
- ▶ **Multisports 10h-12h** ▶ City Stade Jardin de la Gare

SALLES

- ▶ **Marche Nordique** (juillet) **9h-11h** ▶ Rdv Carrefour Market avec la « Gymnastique Volontaire »
- ▶ **Echecs** (5, 19/07, 2 et 9/08) **10h-12h** ▶ Ecole Primaire Rive Gauche avec « l'Echiquier Sallois » 🇫🇷 🇧🇪 🇩🇪 🇪🇸
- ▶ **Battle Archery 10h-12h** ▶ Gymnase Aliénor

LE BARP

- ▶ **Marche Nordique** (12, 19, 26/07) **9h-11h** ▶ Gymnase avec « B2G »

CET ÉTÉ, SUR LE VAL DE L'EYRE

Canoe Kayak

Mardi et vendredi 9h30-13h ▶ Rdv 9h15 à Mios Parking du Parc Birabeille (devant le Gymnase)
Inscriptions : cap33desalles@gmail.com

Sacré Baz'Art

Mardis 1^{er}, 8 et 15 juillet
Inscriptions : cap33desalles@gmail.com

Aquagym (à partir du 7/07)

Aqua Body - Lundi et jeudi 11h-11h45

Aqua Bike - Mardi 18h-18h30

Aqua Fitness - Mercredi 11h-11h45

Inscriptions aquagym : 05 56 21 42 42

accueil.salles@spadium.fr

Le Spadium se réserve le droit de limiter le nombre de séances par personne.

Outil en main

Mercredis 16, 23/07, 6, 13/08 Nichoir et travail du bois
Inscriptions cap33desalles@gmail.com

Associations partenaires de CAP33

Ajna Yoga ; ASPS ; Tennis club de Salles ; Cyclo Club du Val de l'Eyre ; Echiquier Sallois ; Funny Dancers ; Gymnastique volontaire de Salles ; Harmonie ; Judo Club du Val de l'Eyre ; Karaté Do ; L'Eyre du Yoga ; Nova Onda South West Jiu-Jitsu ; Outil en main ; Spadium ; Studio Danse ; USM Volley-ball ; Chalemine ; FALBB ; Gymnastique Volontaire Belin-Beliet ; Happy Training And Fitness ; Jazzy Danse ; Prenons l'Eyre Ensemble ; Pétanque Belinoïse ; Samsara Yoga ; HCBB ; Tennis Club Belin-Beliet ; Qi Rou, La roue du Qi ; Sacré Baz'Art ; Séouze ; Tennis Club Lugos ; Sangliers Football Américain Saint-Magne ; Les Salamandres de Saint-Magne ; Gymnastique Volontaire de Saint-magne Les Sauterelles ; La Magnett' ; ABCLD ; B2G ; Élève ta voix ; Football Club Barpais ; Lutte Barpaïse ; Gymnastique Volontaire du Barp ; Tennis Club Barpais ; Amicale pongiste ; Les volants Barpais ; L'Eyre en Forme ; Basket-ball Barpais ; Manufacture Verbale ; Médiathèque Municipale Salles ; Médiathèque Le Chalet Le Barp ; Ludothèque Des 4 coins Belin-Beliet ; Rugby Club Barpais

Informations pratiques

▶ Activités de remise en forme : Prévoir une tenue adéquate (chaussures de salle, serviette, bouteille d'eau). L'horaire indiqué sur la plaquette correspond au début de la séance. En cas de retard, l'intervenant peut vous refuser l'accès à la séance.

● Activités culturelles