

# PROGRAMME DU 1ER AU 20 SEPTEMBRE



## ANIMATION PLAGE

**ACCÈS LIBRE  
TOUS LES JOURS  
15H-18H**

**PLAGE NORD - CABANE CAP33**

# CAP 33



### Vendredi

> **MARCHE NORDIQUE - 17H-19H**

Complexe sportif Duolé - Montalivet



### Samedi

> **PILATE DÉBUTANT - 9H - 10H**

> **STRETCHING - 10H - 11H**

> **PILATE INTERMÉDIAIRE - 11H - 12H**

Salle de danse - Vendays

> **PORTES OUVERTES TENNIS DE TABLE ET BADMINTON  
16H - 18H**

Complexe sportif Duolé - Montalivet

**PLUS  
D'INFORMATIONS  
AU**

**06.81.66.36.07**

**ACTIVITÉS GRATUITES**

### Dimanche

> **RENFORCEMENT MUSCULAIRE - 10H - 11H**

> **ZUMBA - 11H - 12H**

Complexe sportif Duolé - Montalivet

> **PORTES OUVERTES TENNIS DE TABLE ET BADMINTON  
16H - 18H**

Complexe sportif Duolé - Montalivet



cap33vendaysmontalivetofficiel

# CAP33 À LA DEMANDE

POUR ENCORE PLUS  
D'ACTIVITÉS SPORTIVES  
**CAP33 A LA DEMANDE**  
S'ADAPTE À TOUTES VOS  
ENVIES

# CAP 33



Tir à l'arc

Badminton

Beach Tennis

Tennis

Marche nordique

Tennis de table

Beach Volley

CAP33 À LA DEMANDE,  
C'EST QUOI ?

Vous choisissez  
l'activité, le jour,  
l'heure, le lieu

POUR TOUTES  
ACTIVITÉS À LA  
DEMANDE,  
RÉSERVATION  
OBLIGATOIRE AU

06.81.66.36.07



**TOUTES CES ACTIVITÉS SONT ENCADRÉES GRATUITEMENT,  
ACCESSIBLES 7J/7, DE 10H À 20H, SUR SIMPLE DEMANDE**