

## CAP 33

Chaque jour, tout au long de l'été, la Ville de Mérignac vous propose avec le Département de la Gironde de nombreuses activités sportives gratuites, pour tous les âges, seul ou en famille.

### Lundi

**10h – 11h** Circuit Training

☀️ Dojo Robert Brettes

**10h – 12h** Multisport et

handisport ☀️ Gymnase Robert Brettes

**11h – 12h** Stretching

☀️ Dojo Robert Brettes

**18h – 19h** Cardio

Training/Abdos

☀️ Dojo Robert Brettes

**18h – 19h** Tennis de table et handisport

☀️ Gymnase Robert Brettes

**19h – 21h30** Tournoi de tennis de table

☀️ Gymnase Robert Brettes

### Mardi

**10h – 11h** Gym douce

☀️ Gymnase Robert Brettes

**11h – 12h** Cardio training

☀️ Gymnase Robert Brettes

**18h – 19h** Zumba

☀️ Gymnase Robert Brettes

**18h – 19h** Volley ou

Beach Volley ☀️ Cap Roux

**19h – 21h30** Tournoi de

Volley ou Beach Volley

☀️ Cap Roux

### Mercredi

**10h – 12h** Multisport

☀️ Stade Robert Brettes

**10h – 12h** Marche nordique/orientation, en extérieur

☀️ Rdv stade Robert Brettes

**18h – 19h** Cardio

boxing ☀️ Gymnase Robert Brettes (salle de boxe)

**18h – 19h** Futsal

☀️ Gymnase Robert Brettes

**19h – 21h30** Tournoi de

Futsal ☀️ Gymnase Robert Brettes



### Jeudi

**10h – 11h** Gym douce

spécial dos ☀️ Gymnase Robert Brettes

**10h – 11h** Laser run

☀️ Stade Robert Brettes

**10h – 12h** Arc Attack

☀️ Gymnase Robert Brettes

**11h – 12h** Laser run

☀️ Stade Robert Brettes

**11h – 12h** Posture gym

☀️ Gymnase Robert Brettes

**11h – 12h** Tir à l'arc

☀️ Stade Robert Brettes

**18h – 19h** Running, en extérieur

☀️ rdv stade Robert Brettes

**18h – 19h** Basket et

Handisport ☀️ Stade Robert Brettes

**19h – 21h30** Tournoi de

basket ☀️ Stade Robert Brettes

### Vendredi

**10h – 11h** Abdos fessier

☀️ Dojo Robert Brettes

**10h – 12h** Multisport et Handisport

☀️ Gymnase Robert Brettes

**11h – 12h** Stretching

☀️ Dojo Robert Brettes

**18h – 19h** HIIT

☀️ Dojo Robert Brettes

**18h – 19h** Badminton

☀️ Gymnase Robert Brettes

**19h – 21h30** Tournoi de badminton

☀️ Gymnase Robert Brettes

### Samedi

**10h – 11h** Circuit Training

☀️ Dojo Robert Brettes

**10h – 12h** Éveil Multisport parents/enfants (6 – 17 ans)

☀️ Gymnase Robert Brettes

**11h – 12h** Stretching

☀️ Dojo Robert Brettes

Entrée libre et gratuite.

