

ASPTT ile de
CAYENNE

CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

SEMAINE DU
30. NOV > 5. DÉC

7 activités à tester
gratuitement

4 temps forts

SEMAINE DU SPORTIF ÉCO-RESPONSABLE

Découvrez
le programme
de la semaine
sur nos réseaux



cayenne.asptt.com

Nos activités et les temps forts sont ouverts à tous sur cette semaine.

Afin de respecter le protocole sanitaire, merci de vous inscrire sur notre site cayenne.asptt.com pour les activités de votre choix.

Semaine du 30 novembre au 5 décembre

L 30/11	Karaté 17h00 - 19h00 jeunes	Jiu-jitsu brésilien*** 19h00 - 21h00 adultes	Badminton 19h30 - 22h00 adultes jeu libre		
M 01/12	ANNULÉ	Yoga ** 18h30 - 19h30 adultes	Jiu-jitsu brésilien*** 20h00 - 21h30 adultes		
M 02/12	J'MACTIVFitness*** 16h30 - 17h30 adultes	Karaté 19h00 - 20h30 adultes	Badminton 19h30 - 20h30 débutants	Badminton 20h30 - 22h00 adultes jeu libre	Capoeira* 20h30 - 22h00 adultes
J 03/12	Badminton 18h - 19h30 ados	Yoga ** 18h30 - 19h30 adultes	Jiu-jitsu brésilien*** 20h - 21h30 adultes		
V 04/12	Pilates ** 18h30-19h30 adultes	Badminton 19h30 - 22h adultes jeu libre	Travaille ton écologie intérieure 19h30	Capoeira* 20h30 - 22h00 adultes	
S 05/12	J'MACTIVFitness ** 9h - 10h adultes	Le Jeune Sportif Eco-Responsable 9h-12h 6-14 ans	Pique nique Zéro déchet à partir de 12h.	Karaté 17h - 19h00	

Samedi 5 décembre : les cours J'MACTIV Fitness se déroulent au centre Nautique de Baduel
* places limitées à 5 — ** places limitées à 8 — *** places limitées à 10

Les temps forts

Le Troc Sportif Mardi 1er décembre

18h à 19h30

Hall Universitaire

Exit la raquette de badminton ou le kinona qui moisissent dans le placard; les vêtements que tu n'as mis que 2 fois... Viens vider tes placards et revendre les vêtements et articles de sport qui ne te servent plus.

Travaille ton écologie intérieure , Faim ou Envie ?

Vendredi 4 décembre

19h30

Dojo de l'ASPTT

Un cycle d'ateliers / réflexions sur la nutrition. Pour ce premier rendez-vous, on échange sur nos comportements alimentaires.

Le Jeune Sportif Eco-Responsable

Samedi 5 décembre

9h00 - 12h00

ASPTT Cayenne

Ateliers pour les 6-14 ans

Ouvert à tous

Attention, nombre de places limité à 40 enfants.

Pique nique Zéro déchet

Samedi 5 décembre

À partir de 12h

ASPTT Cayenne

Venez partager votre pique nique en toute convivialité et faites connaissance avec la famille ASPTT !