



CAP ESTEREL

SPORTS & NATURE

L'AGENDA D'ACTIVITÉS JOURNÉES ET SOIRÉES

Du 06 au 12 Avril 2024

 **Activité Fitness** à partir de 15 ans

 **Activité Famille**

 **Activité Tournois** à partir de 12 ans

 **Activité Soirée** tout public

SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	<p>10h00 Cuisses, Abdos, Fessiers (CAF) Rdv Place de la Bravade <i>Muscles renforcement</i></p>					
	<p>10h00 Tournoi de Handball Rdv terrains Multisports <i>Handball Tournament</i></p>	<p>10h00 Foire aux Jeux Rdv espace des Arcades <i>Funfair</i></p>	<p>10h00 Tournoi de Volleyball Rdv terrains Multisports <i>Volleyball Tournament</i></p>	<p>10h00 Initiation danse Rdv Espace des Arcades <i>dance</i></p>	<p>10h00 Tournoi de Tchoukball Rdv terrains Multisports <i>Tchoukball Tournament</i></p>	<p>11h00 Séance photo "Erel" Rdv Place de la Bravade <i>Shooting with Erel</i></p>
	<p>11h00 Cardio Attack Rdv Place de la Bravades <i>Body Attack</i></p>	<p>11h00 Zumb'dance Rdv place de la Bravade <i>Zumb'dance</i></p>	<p>11h00 TRAMPO'FIT Rdv place de la Bravade <i>Trampo'fit</i></p>	<p>11h00 Step Rdv Place de la Bravade <i>Step</i></p>	<p>11h00 Mix Dance Rdv place de la Bravade <i>Mix dance</i></p>	<p>11h00 Cardio combat Rdv Place de la Bravades <i>Body combat</i></p>
<p>12h00 Stretching RDV Espace des Arcades <i>Stretching</i></p>	<p>12h00 Pilates RDV Espace des Arcades <i>Pilates matework level 1</i></p>	<p>12h00 Abdos Flash Rdv Espace des Arcades <i>Abs flash</i></p>	<p>12h00 Barre au sol Rdv Espace des Arcades <i>Stretching</i></p>	<p>12h00 Stretching RDV Espace des Arcades <i>Stretching</i></p>	<p>12h00 Spécial Gainage Rdv Espace des Arcades <i>Core Strength</i></p>	
<p>16h00 18h00 Point Animation Rdv Réception <i>Meet us Reception</i></p>	<p>17h00 Chasse aux Oeufs Rdv Place de la Bravade <i>Family Game</i> Meet us place de la Bravade</p> 	<p>Départ 15h00 Randonnée « Tour du Dramont » 6km – 2h Rdv place de la Bravade <i>Riding to the Dramont</i></p> 	<p>15h00 Molkky Jeu de quilles finlandaises Rdv place du Belvédère <i>Tournament Molkky</i></p>	<p>A partir de 16h00 Marché Provençal Place de la Bravade <i>Provençal market</i></p>	<p>15h00 Tournoi de Basketball Rdv terrains Multisports <i>Basketball Tournament</i></p>	<p>15h00 Tournoi de Handball Rdv terrains Multisports <i>Handball Tournament</i></p>
	<p>18h00 CAP'INFO Village en fête Rdv place de la Bravade <i>Cap info</i></p>	<p>16h00 Atelier maquillage "La Reine des Neiges" Rdv place de la Bravade <i>Make up</i></p>	<p>17h00 Tournoi de Football Rdv terrains Multisports <i>Football Tournament</i></p> 	<p>16h00 Tournoi de Pétanque Rdv place du Belvédère <i>Pétanque Tournament</i></p> 	<p>Départ 15h00 Randonnée « Cap Roux » 4km – 2h00 Rdv parking « Sainte Baume » dans le massif de l'Esterel <i>Riding to the Cap roux</i> <i>Meet us prking « Sainte Baume » in the Massif of Esterel</i></p>	<p>17h00 Tournoi de Volleyball Rdv terrains Multisports <i>Volleyball Tournament</i></p> 
<p>21h00 Cinéma "Wonka" Rdv Espace des Arcades</p> 	<p>18h30-19h30 et 20h30-21h30 Concert "Clanrox" Rdv place de la Bravade</p> 	<p>18h00 Mini disco Rdv place de la Bravade <i>Dance Family</i></p> <p>21h00 Karaoké Rdv espace des Arcades <i>Karaoké</i></p>	<p>17h30 Crée ton Sac de Paques Rdv club Aventurier INSCRIPTION GRATUITE AU CAP4INFO, PLACES LIMITEES <i>Family Game</i></p> <p>21h00 Easter Egg Dance Party Rdv espace des Arcades <i>Dance party</i></p>	<p>Départ 19h00 Balade au coucher du soleil « A la rencontre de l'île d'or » 4km – 1h45 Rdv derrière la Réception <i>Riding to the Dramont</i></p> 	<p>17h30 Parade Disney Rdv départ place de la Bravade <i>Children's Parade</i></p> <p>21h00 "Mon Perroquet s'appelle Monique" Pièce de Théâtre Rdv espace des Arcades</p>	<p>21h00 Show des Animateurs "Welcome to the Cap" Ouverture des portes à 20h45 Rdv espace des Arcades</p> 