



# CAP ESTEREL

SPORTS & NATURE

# L'AGENDA D'ACTIVITÉ JOURNÉE ET SOIRÉE

Du 20 au 26 Avril 2024

- Activité Fitness** à partir de 15 ans
- Activité Journée** famille
- Activité Tournois** à partir de 12 ans
- Activité Soirée** tout public

**\*\*** ..... **\*\*** : ne correspond pas avec les horaires des clubs enfants

SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
<p style="font-size: 2em; font-family: cursive;">Welcome</p>	<p><b>10h00</b> <b>Cuisses, Abdos, Fessiers (CAF)</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Muscles renforcement</i></p>						
	<p><b>10h00</b> <b>Yoga Fit</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Body balance</i></p>						
	<p><b>10h00</b> <b>Bras, Abdos, Fessiers (BAF)</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Arms, abs and gluts</i></p>						
	<p><b>10h00</b> <b>Body Sculpt (+16ans avec charge additionnelle)</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Body Sculpt</i></p>						
<p><b>10h00</b> <b>Pump (+16ans avec charge additionnelle)</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Body Pump</i></p>							
<p><b>10h00</b> <b>Renforcement musculaire</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Muscles renforcement</i></p>							
<p><b>10h00</b> <b>Tennis de table</b> <i>Rdv espace des Arcades</i> <i>Ping Pong</i></p>		<p><b>10h00</b> <b>Molkky</b> <i>Jeu de quilles finlandaises</i> <i>Rdv place du belvédère</i> <i>Tournament Molkky</i></p>		<p><b>10h00</b> <b>Tournoi de Volleyball</b> <i>Rdv terrains Multisports</i> <i>Volleyball Tournament</i></p>		<p><b>10h00</b> <b>Line Dance</b> <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>Dance</i></p>	
<p><b>10h00</b> <b>Tournoi de Mini Rugby</b> <i>Rdv terrains multisports</i> <i>Tournament Soft Rugby</i></p>		<p><b>11h00</b> <b>Séance photo "Erel"</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Shooting with Erel</i></p>					
<p><b>11h00</b> <b>Cardio combat</b> <i>Rdv Place de la Bravades</i> <i>Body Combat</i></p>		<p><b>11h00</b> <b>Zumb'dance</b> <i>Rdv place de la Bravade</i> <i>Zumb'dance</i></p>		<p><b>11h00</b> <b>Step</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Step</i></p>		<p><b>11h00</b> <b>Cardio Attack</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Cardio Attack</i></p>	
<p><b>11h00</b> <b>Cardio combat</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Cardio Combat</i></p>		<p><b>11h00</b> <b>Cardio Attack</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Cardio Attack</i></p>					
<p><b>12h00</b> <b>Stretching</b> <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>Stretching</i></p>		<p><b>12h00</b> <b>Pilates</b> <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>Pilates matework level 1</i></p>		<p><b>12h00</b> <b>Abdos Flash</b> <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>Abs flash</i></p>		<p><b>12h00</b> <b>Barre au sol</b> <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>Stretching</i></p>	
<p><b>12h00</b> <b>Hiit</b> <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>Hiit</i></p>		<p><b>12h00</b> <b>Spécial Gainage</b> <i>Rdv Espace des Arcades</i> <i>Core Strength</i></p>					
<p><b>17h00</b> <b>Chasse aux Oeufs</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Egg Hunt</i> <i>Meet us place de la Bravade</i></p>		<p><b>Départ 14h30</b> <b>**Randonnée**</b> <b>« Tour du Dramont »</b> <b>6km – 2h</b> <i>Rdv place de la Bravade</i> <i>Riding to the Dramont</i></p>		<p><b>15h00</b> <b>Tournoi de Football</b> <i>Rdv terrains Multisports</i> <i>Football Tournament</i></p>		<p><b>16h00</b> <b>Tournoi de Pétanque</b> <i>Rdv place du Belvédère</i> <i>Pétanque Tournament</i></p>	
<p><b>18h00</b> <b>Welcome Cap Land "Village en fête" Stands d'Animation</b> <i>Rdv place de la Bravade</i></p>		<p><b>15h00</b> <b>Family Dance</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Dance</i></p>		<p><b>16h00</b> <b>Blind Test</b> <i>Rdv place de la bravade</i> <i>Family Game</i></p>		<p><b>A partir de 16h00</b> <b>Marché Provençal</b> <i>Place de la Bravade</i> <i>Provençal market</i></p>	
<p><b>16h00 18h00</b> <b>Pôle Animation</b> <b>Inscription et Informations de votre semaine d'animation</b> <i>Rdv Réception</i> <i>Meet us Reception</i></p>		<p><b>15h00</b> <b>Tournoi de Basketball</b> <i>Rdv terrains Multisports</i> <i>Basketball Tournament</i></p>		<p><b>15h00</b> <b>Tournoi de Volleyball</b> <i>Rdv terrains Multisports</i> <i>Volleyball Tournament</i></p>		<p><b>Départ 15h15</b> <b>**Balade**</b> <b>« L'étang d'Aubert »</b> <b>3km – 1h30</b> <i>Rdv Parking du Col de Belle Barbe</i></p>	
<p><b>15h00</b> <b>Foire aux Jeux</b> <i>Rdv Place de la Bravade</i> <i>Funfair</i></p>							
<p><b>18h30</b> <b>Pétanque Nocturne</b> <i>Rdv place du Belvédère</i> <i>Tournament Petanque</i></p>		<p><b>18h30</b> <b>Jeux Apéro</b> <i>Rdv Restaurant Le soleil la terre et mer</i> <i>Sur la place de la Bravade</i> <i>Apéritif Game</i></p>		<p><b>17h30</b> <b>Crée ton Sac de Pâques</b> <b>Inscription "Cap Land" puis Réception</b> <i>Rdv club Aventurier</i> <i>Family Game</i></p>		<p><b>Départ 19h00</b> <b>Balade au coucher du soleil</b> <b>« Les Balcons de l'Esterel »</b> <b>3km – 1h30</b> <i>Rdv place de la bravade</i> <i>Riding to the Esterel</i> <i>Meet us place of Bravade</i></p>	
<p><b>21h00</b> <b>Cinéma "Astérix et l'Empire du Milieu"</b> <i>Rdv Espace des Arcades</i></p>		<p><b>18h30-19h30</b> <b>Et 20h30-21h30</b> <b>Concert "Palace"</b> <i>Rdv place de la Bravade</i></p>		<p><b>21h00</b> <b>Karaoké</b> <i>Rdv espace des Arcades</i> <i>Karaoké</i></p>		<p><b>21h00</b> <b>Beach Dance Party</b> <i>Rdv espace des Arcades</i> <i>Dance party</i></p>	
<p><b>18h00</b> <b>Parade Disney</b> <i>Rdv départ place de la Bravade</i> <i>Children's Parade</i></p>		<p><b>21h00</b> <b>Magic Show</b> <i>Rdv espace des Arcades</i></p>					
<p><b>21h00</b> <b>Show Time "See you Cap" Ouverture des portes à 20h45</b> <i>Rdv espace des Arcades</i></p>							